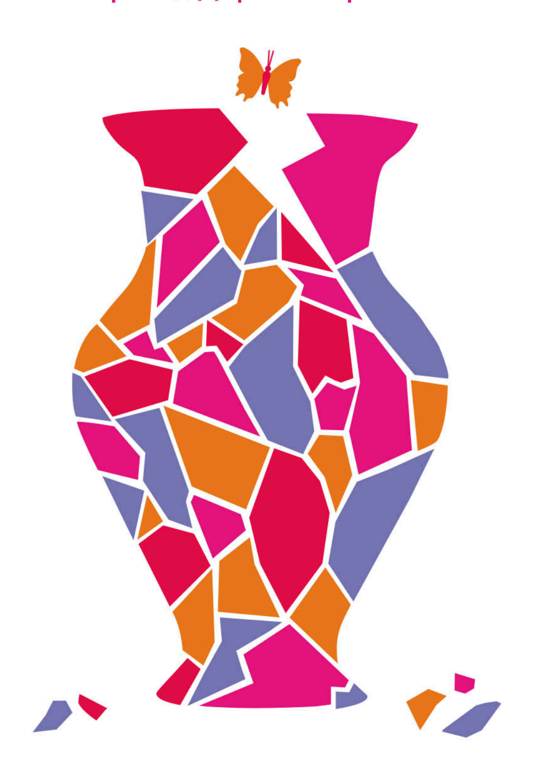
Джанис Спринг
Эксперт по вопросам близости и доверия

Смелость прощать и свобода этого не делать

Перевод Дарьи Смирновой



Ключ к освобождению от эмоциональной боли

МИФ

Эту книгу хорошо дополняют

Сочувствие к себе
Кристин Нефф

Эмоции: понять, принять и управлять
Сэм Акбар

Выбор
Эдит Ева Эгер

Внутренняя опора
Анна Бабич

Измена
Джанис Спринг

Janis Abrahms Spring, Ph.D.,
with Michael Spring

How Can I Forgive You?

The Courage to Forgive, the Freedom Not To

Harper
New York * London * Toronto * Sydney

Психология МИФ. Ответы внутри тебя

Джанис Спринг

Смелость прощать и свобода этого не делать

Ключ к освобождению от эмоциональной боли

Перевод с английского
Дарьи Смирновой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2023

УДК 159.923.2
ББК 88.9
С74

На русском языке публикуется впервые

Спринг, Джанис

С74 Смелость прощать и свобода этого не делать. Ключ к освобождению от эмоциональной боли / Джанис Спринг ; пер. с анг. Д. Смирновой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 288 с. (Психология МИФ. Ответы внутри тебя).

ISBN 978-5-00214-100-5

Дополненное издание бестселлера, проданного тиражом более 100 тысяч экземпляров, от психотерапевта Джанис Спринг. На протяжении многих лет нас учили прощать, поскольку это «полезно», «освобождает душу» и вообще — «хорошие люди должны уметь прощать». Такой подход возлагает ответственность на пострадавшего. Джанис Спринг предлагает взглянуть на ситуацию иначе. С ее точки зрения, для настоящего исцеления от того, кто нанес обиду, требуется столько же усилий, сколько от того, кто пытается эту обиду простить.

Книга рекомендуется всем, кто хочет научиться справляться с эмоциональной болью из-за обиды или предательства значимого человека.

УДК 159.923.2
ББК 88.9

ISBN 978-5-00214-100-5

Оглавление

Введение. Полезно ли вам прощение? 10

Часть первая. Дешевое прощение 24

Часть вторая. Отказ прощать 48

Часть третья. Принятие 61

Часть четвертая. Истинное прощение 131

Послесловие. Смелость прощать. Что нового? 237

Приложение. Как детские раны обидчика
повлияли на его отношение к вам 257

Благодарности 273

Примечания 276

С любовью нашей растущей семье:
Аарону, Максу, Эвану, Деклану, Робин,
крошке Калебу и Поп

Введение

Полезно ли вам прощение?

Вот замечательная история о двух детях, которые играли в песочнице. Один вдруг приходит в ярость и убегает вместе со своим игрушечным грузовичком. Направляясь к качелям, он на бегу разворачивается и орет своему товарищу: «Я тебя ненавижу, я больше никогда не буду с тобой разговаривать». Проходит минут десять, и оба уже хохочут, бросают друг другу мяч и радуются жизни. Вся сцена происходила на глазах у родителей, и чей-то папа, качая головой, произносит со смесью восхищения и удивления: «Как у детей это выходит? Только что были готовы загрызть друг друга, а через минуту уже превосходно ладят?»

«Это просто, — отвечает другой папа. — Они выбирают счастье, а не правоту»[1].

Я люблю эту историю. В ней так ярко выражена сила человеческого духа, гимн нашей способности адаптироваться, готовности отринуть мелочные споры и сосредоточиться на том, что действительно важно. Мы социальные существа, мы нужны друг другу, и мы естественным образом предпочитаем решать конфликты, а не копить обиду и ненависть. Большинство из нас хотят и любят прощать.

Загвоздка истории с песочницей в том, что она о детях, которые мирятся после пустячной ссоры. Она не о том, что происходит между

двумя взрослыми, когда один злонамеренно причиняет боль другому, а пострадавшему только и остается, что мучительно пытаться простить обидчика и помириться с ним. Такие истории куда более сложные.

Некоторые считают, что мы обязаны прощать однозначно и безусловно, что именно безусловное прощение делает нас достойными людьми. Однако большинство из нас разве что в теории могут следовать настолько высоким моральным принципам, а если и вправду следуют им, то не могут отделаться от чувства, что для этого приходится идти на компромисс с самим собой. Мы не можем — и не будем — просто отмахиваться от любой раны, делать вид, что ничего не произошло, и раскрывать объятия человеку, который нас обидел. Чему бы нас ни учили в области этики и морали, но быстрое, одностороннее, нежное и милое прощение не представляется ни реалистичным, ни справедливым. Все не так просто, если мы хотим простить искренне.

Что значит простить?

Большинству из нас с детства внушали ряд сомнительных установок, которые стоит развенчать. Давайте внимательно рассмотрим их.

Спорная установка 1. Прощение — это всегда полезно. Прощая, вы избавляетесь от внутреннего яда и восстанавливаете здоровье. Отказываясь прощать, вы обрекаете себя на болезни и страдания.

Прощение подается под соусом новой ментальной и физической панацеи — целебного бальзама, который вылечит любой недуг: депрессию, тревожность, хроническую озлобленность, повышенное давление, сердечную недостаточность, инфаркт, иммунодефицит и рак. Кроме того, принято считать, что оно восстанавливает разбитые сердца, испорченные отношения и убитую самооценку. «Прощение — единственное, что способно исцелить от боли, которую причинил вам

обидчик, единственный способ залечить рану, которую он нанес»[2], — пишет Льюис Шмедес в своей книге The Art of Forgiving («Искусство прощения»).

Мои клиенты учили меня обратному. Наблюдая, как они восстанавливаются после личных травм, я поняла следующее:

— можно исцелиться от боли и очистить голову от эмоционального мусора — обид, гнева, отвращения и стыда — как с прощением, так и без него;
— можно избавиться от горького и навязчивого желания мести — как с прощением, так и без него;
— можно научиться жить в мире с собой и свыкнуться с тем, что произошло, — как с прощением, так и без него;
— и, если захотите, вы можете снова начать общаться с этим человеком, не предавая при этом себя, — как с прощением, так и без него.

Все это вы можете сделать самостоятельно и ради себя, даже если обидчик не признает за собой вины, даже если отказывается замечать вашу боль или хотя бы немного подлечить ваши раны, даже если он уже умер.

Из этой книги вы узнаете, как это сделать.

Спорная установка 2. Прощение — единственная морально и духовно оправданная реакция на насилие.

Мы выросли с убеждением, что прощение — это ключ к гуманной, высокоморальной жизни. Но я поняла: для того чтобы быть снисходительными, понимающими и даже испытывать сострадание по отношению к тому, кто вас обидел, вовсе не обязательно его прощать. Вы можете считать его человеком, у которого есть свои недостатки, относиться к нему с бескорыстной доброжелательностью и пытаться понять, почему он так поступил, — все это без прощения.

С моральной и духовной точки зрения прощать нераскаявшегося обидчика вы не обязаны, точно так же как и любить его. Вы имеете

полное право приберечь прощение для человека, которому хватает смелости, чтобы признать свою вину, и благородства, чтобы помочь вам освободиться от боли, которую он вам причинил. Я даже смею утверждать, что вы сами *не* становитесь человечнее, когда прощаете нераскаявшегося обидчика; но он *становится* человечнее, если старается заслужить ваше прощение.

Спорная установка 3. Есть только два варианта: прощать и не прощать.

Большинство книг по самопомощи активно транслируют следующую общепринятую установку: даже если обидчик не признает свою вину, у вас есть только два варианта — прощать или не прощать. При таком скудном выборе вам придется либо закрыть глаза на свою боль и простить того, кто этого не заслуживает, либо сказать прощению «нет» и оказаться за решеткой в «тюрьме ненависти»[3].

На протяжении многих лет я общалась с клиентами, которые мучились с этой дилеммой, и пришла к выводу, что должно быть иное решение. Языку прощения необходим набор терминов, которые будут описывать, что реальные люди с реальными травмами делают, чтобы остаться в мире с человеком, не желающим извиняться. Как отмечает раввин Сьюзен Шнур, подобные косные категории — либо прощение, либо его отсутствие — «до смешного просты по сравнению с реальным сложным процессом и решениями, которые мы принимаем после того, как нас предали. Мы можем простить частично, простить мстительно, простить условно, не простить и при этом помириться. Мы можем скорбеть и при этом не прощать, достичь понимания, а простить только отдельные моменты, стать равнодушными, отдалиться»[4].

Я стала задумываться, насколько легче нам было бы жить, если бы существовал способ отпустить всю накопившуюся внутри ненависть и боль, наслаждаться всеми преимуществами прощения в плане физического и психического здоровья и жить честной и достойной жизнью — все это без необходимости прощать упрямого обидчика. Есть ли нечто среднее между тягучей слащавостью прощения

и непроницаемой холодностью непрощения? Состояние, иллюстрирующее тезис «Вы не обязаны ненавидеть обидчика или объявлять ему кровную месть, но вы также не обязаны прощать его»?

Книга описывает эту радикальную новую концепцию. Я называю ее *принятием*.

Принятие — это разумная, искренняя реакция на травму в межличностных отношениях, когда обидчик не может или не хочет вовлекаться в процесс ее исцеления, когда он не хочет или не может работать над своим поведением. Это забота о себе, щедрый и целительный дар самому себе и во имя самого себя. От обидчика ничего не требуется.

Принятие помогает вам:

- отдать приоритет своему здоровью и очистить голову от эмоционального яда;
- быть честными с самими собой и признать, насколько сильно вас ранили;
- побороть мечты о мщении в поиске справедливого решения;
- восстановить и повысить самооценку;
- объективно, честно и беспристрастно оценить себя и обидчика;
- выстроить с обидчиком отношения, которые соответствуют вашим личным целям;
- простить себя за свои ошибки и слабости, которые причинили вам вред.

Я предлагаю вам стратегию, с которой, если захотите, вы можете «вернуться в песочницу», даже если другой человек не сделал ровным счетом ничего, чтобы исправить зло, которое причинил. Мы можем либо прекратить отношения с этим человеком, либо сохранить их в дистанцированном и несовершенном виде. Мы не обязаны бередить рану, но также не обязаны забывать о ней или преуменьшать ее. Мы не обязаны любить или даже симпатизировать этому человеку, но мы можем объективно взглянуть на него и продолжить с ним общаться,

если это в наших интересах. Мы можем быть самими собой в его присутствии и принять, что он всегда будет таким, какой есть. Мы можем даже дать ему шанс добиться большего и заслужить *истинное прощение*, если он решится попытать удачу.

Спорная установка 4. Прощение остается за вами — человеком, которого обидели.

Столько литературы о прощении было написано специально для вас, пострадавшей стороны, с утверждениями, что это *вам* нужно *даровать* прощение, а не *обидчику* нужно его *заслужить*. Я считаю, что подобная односторонняя перспектива скомпрометировала, исказила и обесценила процесс прощения и создала ханжескую абстрактную концепцию, и многим из нас кажется, что они обязаны принять ее, невзирая ни на что.

Другие, однако, скривятся от этой идеи и отвергнут ее как нереалистичную, лицемерную и несправедливую. Мы отказываемся верить, что нести бремя прощения в одиночку — это реально и правильно. Мы скорее откажемся прощать, чем простим в одностороннем порядке.

Мне вспоминается реакция одной моей клиентки, когда я, желая помочь ей восстановиться после измены мужа, предложила медикаментозную терапию, чтобы снизить навязчивые состояния. «Мне приходится жить с моей разбитой самооценкой, моей ревностью, моим позором! — вспыхнула она. — И вы еще хотите, чтобы *я* принимала таблетки? А что *он* будет делать? Пусть *он* пьет таблетки!»

Многие из вас точно так же относятся к прощению. Ведь это так несправедливо, когда моралисты и специалисты в области прощения почти не обращаются к тому, кто вас обидел. Как странно, что его практически не призывают помочь вам. В конце концов, разве работа над прощением не должна быть совместной?

Моя книга в основном обращена к вам, пострадавшей стороне, в ней описано, что вы можете сделать, чтобы восстановиться после глубочайшей несправедливости, когда обидчик не хочет или не может исправить содеянное. Но она также адресована вам, обидчику, если

вы хотите подключиться к процессу исцеления. В ней даже есть целая часть, посвященная вам и тому, что вам следует сделать, чтобы заслужить прощение — и, возможно, простить самого себя в процессе.

Спорное утверждение 5. Прощение — это безусловный дар. Он не должен быть заслуженным.

Идея того, что вы, пострадавшая сторона, должны подарить обидчику свое прощение, даже если он не собирается извиняться и не заслуживает его, уходит корнями в христианскую этику. В Новом Завете есть ряд наставлений, призывающих «возлюбить врага своего», простить тех, кто причинил нам боль, поскольку это акт сострадания и милосердия. Многие из нас, даже не будучи христианами, выросли с убеждением, что мы должны прощать без всяких условий.

За этими наставлениями стоит убеждение, что если вам нужно что-то от обидчика, чтобы простить его, если вы считаете, что прощение должно быть заслужено, а не даровано, то с точки зрения нравственности вы неполноценны. Вы должны чувствовать себя мелочными и пристыженными, если думаете, что имеете право на компенсацию.

Не мне рассуждать об этической стороне безусловного прощения. Но мой клинический опыт работы с клиентами за последние 29 лет и наблюдений за тем, как они исцеляются и что им для этого нужно, научил меня, что люди реагируют на эту концепцию тремя способами.

1. Они отвергают идею того, что они не должны ничего просить в обмен на прощение, а затем отказываются прощать в принципе, потому что им кажется, что в таком случае они потакают обидчику.
2. Они соглашаются с религиозной концепцией прощения и «дарят» его недостойному обидчику, но потом чувствуют себя неуверенно, возможно, даже обманутыми или обделенными.
3. Они говорят, что согласны с идеальной концепцией прощения, но затем, перед лицом реальной жизненной ситуации, отказываются прощать.

Я заметила, что во всех случаях люди пытаются простить так, чтобы не уронить свое достоинство и самооценку, и что они бы не отказались от поддержки не только абстрактных высших сил, но и обидчика. Популярное мнение, что эти люди неполноценны или недостаточно развиты, если хотят, чтобы обидчик хотя бы попытался исправить ту разруху, которую привнес в их жизнь, особенно сильно ранит тех, кому не хватает жизненно важного навыка отстаивать свои границы. Эти люди прощают слишком легко. Тем же, у кого этот навык присутствует, идея безусловного и одностороннего прощения кажется неправильной — чем-то вроде принесения себя в жертву.

Как я уже сказала, вы, и только вы, решаете, освобождать ли вам упрямого обидчика от вашей ненависти и желания причинить ему вред. Вы можете одарить его своей милостью. Вы можете работать над тем, чтобы взглянуть на него объективно, беспристрастно и даже с состраданием. Вы можете принять его таким, какой он есть, и ничего не просить взамен. Но если вы хотите предложить ему то, что я называю *истинным прощением*, ему придется заплатить свою цену и открыться вам. При таком нестандартном подходе к прощению непростое соглашение достигается, когда вы оба работаете с последствиями травмы. Прощение — это не безвозмездный подарок; его необходимо заслужить. Как обидчик вы вкладываетесь в процесс исцеления смиренно и искренне, как пострадавшая сторона — даете ему возможность проявить себя и исправить содеянное.

Спорное утверждение 6. Мы все знаем, как прощать. Достаточно раскрыть сердце, и прощение придет само собой.

Большинство пособий по самопомощи в абстрактных и вдохновенных выражениях описывают прощение как «нравственный дар»[5], «желание сердца»[6] и «качество жизни»[7] — и оставляют вас в недоумении, что именно все это значит и как претворить это в жизнь. Часто прощение описывают такими высокопарными общими словами, что читатели просто не улавливают сути, поэтому всплескивают руками и приходят к выводу: «Прощение — это что-то для людей с очень добрым сердцем, более добрым, чем мое». Или им кажется,

что они обязаны согласиться с этой концепцией и совершить некий бессмысленный, механический жест доброй воли.

На концепцию прощения взваливают очень много — больше, чем она способна вынести. Для разных людей — от академиков, проштудировавших многочисленные теологические талмуды, до светских ученых, пытающихся разложить мудреные концепции на удобоваримые тезисы, которые можно изучать в лабораторных условиях. Для всех них это понятие будет обозначать совершенно разные вещи — все зависит от контекста. В результате возникла понятийная путаница, в которой человек, ищущий освобождения от страданий, скорее всего, запутается и растеряется. Чего нам не хватает, так это четкого, приземленного определения прощения — человеческого и посильного.

За время своей клинической практики мне довелось наблюдать за многими людьми и быть свидетелем их мучительных попыток простить и получить прощение. Техника, которую я описываю в этой книге, появилась естественным образом, по мере того как я слушала реальных людей и видела, как они исцеляются от болезненных личных травм. Примеры, которые вы увидите дальше, выглядят правдоподобно, потому что так на самом деле все и было.

Спорное утверждение 7. Для того чтобы простить самого себя, вам, обидчику, не обязательно заглаживать вину перед человеком, которого вы обидели. Это дар самому себе.

Тема прощения самого себя уводит нас глубоко в неизведанные воды. Защитники этой концепции часто описывают ее как внутреннее действо, проявление сострадания и любви, которое позволит вам не так сильно переживать из-за того зла, которое вы навлекли на других. На мой взгляд, прощение самого себя, как и истинное прощение, не безусловный дар. Оно также не исчерпывается процессом, который происходит исключительно у вас в голове. Я убеждена: чтобы искренне и по-настоящему простить самого себя, необходимо заслужить это прощение. Если вы, обидчик, хотите простить самого себя, вы должны признать свою ошибку и принести извинения именно тому человеку, которого вы обидели. Если это невозможно, то вам следует

иначе выразить свое раскаяние, чтобы ваши действия перечеркнули прошлое ваше поведение; тем самым вы подтвердите свое намерение не совершать ничего подобного в будущем.

Вы прощаете себя не для того, чтобы *вам стало легче*. Вы делаете это, чтобы *стать лучше*. Прощение самого себя и работа над тем, чтобы заслужить прощение человека, которому вы причинили зло, — эти два процесса идут рука об руку. Когда вы заслужите прощение и уважение того человека, вы начнете уважать и прощать самого себя.

Два деструктивных подхода к прощению

В книге «Смелость прощать и свобода этого не делать» описаны четыре подхода к прощению: дешевое прощение, отказ прощать, принятие и истинное прощение. О последних двух я уже немного рассказала. Оба вполне рабочие. Другие два деструктивны.

Дешевое прощение

Даже если обидчик не замечает вашей боли, вы можете так бояться его гнева или отторжения, так отчаянно желать сохранить отношения, что будете готовы пойти на что угодно, — даже простить его. Но подобное прощение незрелое, искусственное, незаслуженное. Я называю его дешевым, потому что вы даете его до того, как осознали масштаб причиненного вреда, попросили что-нибудь взамен или подумали, что будет дальше.

Отказ прощать

Вы можете отказываться прощать: 1) когда хотите наказать равнодушного обидчика; 2) когда связываете прощение с примирением или состраданием, к которым вы не готовы; 3) когда отвечаете на обиду

гневом и любой акт примирения — прощение в особенности — почитаете за слабость. Вам может казаться, что отказ от прощения дает вам силу и контроль над ситуацией, но подобная стихийная, нередко недальновидная и неконтролируемая реакция на причиненное зло оставляет вас наедине со своими жестокими мыслями.

Четыре подхода к прощению: сравнение

В приведенной таблице показана разница между четырьмя подходами к прощению.

Вид прощения	Пострадавшая сторона прорабатывает травму	Обидчик участвует в процессе исцеления	Они приходят к примирению
Дешевое прощение	Нет	Нет	Да
Отказ прощать	Нет	Нет	Нет
Принятие	Да	Нет	Да или нет
Истинное прощение	Да	Да	Да (часто) или нет

Как эта книга написана и структурирована

В книге приводятся конкретные, подробные, пошаговые инструкции для вас обоих, чтобы вы могли проторить путь к прощению. В книге четыре части: 1) «Дешевое прощение»; 2) «Отказ прощать»; 3) «Принятие» и 4) «Искреннее прощение». Первая, вторая и третья написаны в основном для пострадавшей стороны. В четвертой части («Истинное прощение») в первой половине я расскажу о том, как обидчику заслужить прощение, во второй — что необходимо пострадавшему, чтобы даровать прощение.

Во второе издание книги «Смелость прощать и свобода этого не делать» я включила послесловие, где клиенты делятся своими тяготами в отношениях, а я даю конкретные советы и упражнения, чтобы помочь им исцелиться.

Для большей ясности я обращаюсь к одному из вас как к пострадавшей стороне, а ко второму — как к обидчику, прекрасно осознавая, что в межличностных отношениях мы крайне редко оказываемся абсолютным виновником или абсолютной жертвой. О пострадавшей стороне я говорю «она», а об обидчике — «он». Конечно же, гендер не имеет никакого отношения к вине, но такая терминология упрощает восприятие.

Все случаи из практики реальны — они основаны на моей работе с клиентами, а также на беседах с их друзьями и членами семьи. Кто-то может обидеться или возмутиться тем, как я изменила их истории, другие, наоборот, почувствуют облегчение. Читателю следует знать, что я всегда меняю имена и подробности и даю собирательный портрет, чтобы сохранить врачебную тайну и проиллюстрировать конкретные тезисы.

Приведенные клинические случаи следуют от серьезных к незначительным: от намеренного, животного акта сексуального насилия до пролитого по неосторожности вина. Однако я не оцениваю размер причиненного вреда по двум причинам. Во-первых, базовые критические инструменты, необходимые для исцеления, почти не различаются в зависимости от травм. Во-вторых, реакция разных людей на травму крайне субъективна: то, что для одного всего лишь пощечина, для другого станет смертельным ударом.

После выхода моей первой книги «Измена»[*] многие из вас просили продолжение. Я ценю вашу преданность и включила сюда немало клинических случаев, когда клиенты имели дело с неверностью. Также в этой книге я расширила спектр примеров, чтобы в нее вошли все значимые вариации «насилия над человеческой природой»[8]. В том числе:

---

[*] Спринг Дж. Измена. Как справиться с болью, восстановить доверие и начать жить заново. — М.: МИФ, 2021.

— супруг, который плохо обращается с вами из-за того, что вы не соответствуете его нереалистичным стандартам;
— друг, который отворачивается от вас, когда вам ставят диагноз «рак груди»;
— брат или сестра, которые отказываются помогать вам ухаживать за престарелым родителем;
— родитель, который слишком погружен в депрессию или слишком много пьет, чтобы интересоваться вашей жизнью;
— психотерапевт, который ранит вас почти так же больно, как обидчик.

Недвусмысленный выбор

Во время семинаров я приглашаю психотерапевтов к микрофону и прошу рассказать, как кто-то обидел их и как они справляются с обидой. Вновь и вновь я слышу, что все мы мучительно пытаемся простить кого-то и не выносим, когда чувствуем надломленность — в личных отношениях или внутри себя. Все мы ищем ответ, какой-нибудь новый подход, который бы освободил нас от пагубного влияния ненависти, заявил о несправедливости и помог нам примириться с человеком, который нас обидел, и с самими собой.

Большинство из нас терзаются из-за того, что когда-то несправедливо поступали с другими. Мы ищем способ почувствовать себя людьми среди людей, а не чужаками, которых порицают. Мы можем обелить себя, пойдя на поводу у своей пристрастной, лицемерной версии событий и обвинив в своих несчастьях человека, которого сами же обидели. Но нам не станет легче до тех пор, пока мы не исправим вред, который причинили.

Тех из вас, кто совершил ошибку, я призываю — и надеюсь таким образом помочь вам — собрать всю честность, зрелость и силу духа, обратиться к человеку, которого вы обидели, и от всего сердца, искренне попытаться завоевать его прощение. Я сомневаюсь, что, раз решившись, вы пожалеете об этом.

Тех из вас, с кем поступили плохо, я призываю заботиться о себе, быть честными и искать действенные способы очистить внутренние раны. Я предлагаю две рабочие альтернативы: принятие и истинное прощение — и надеюсь, что помогу вам обрести смелость простить и свободу этого не делать.

Часть первая

Дешевое прощение

Дешевое прощение — это быстрое, поверхностное извинение, при котором мы не проживаем эмоций и не работаем с травмой. Это принудительная, безусловная попытка восстановить мир, не требуя ничего взамен.

Отказываясь прощать, вы упорно цепляетесь за свой гнев. Прощая легко, вы просто отпускаете его.

Отказываясь прощать, вы говорите жесткое «нет» любому примирению в будущем. Прощая легко, вы стремитесь сохранить отношения любой ценой, в том числе ценой чувства собственного достоинства и безопасности.

Дешевое прощение деструктивно, поскольку создает иллюзию близости, тогда как на деле вы с проблемой не разобрались, а обидчик ничего не сделал, чтобы его заслужить. Подавляя боль и негодование, вы не можете оценить или осознать тот вред, который вам причинили.

Если вы прощаете слишком легко, то, скорее всего, у вас наблюдается то, что личностный эксперт Роберт Эммонс назвал «хронической обеспокоенностью тем, чтобы оставаться в доброжелательных, гармоничных отношениях с окружающими»[1]. Для вас характерна такая черта, как «склонность прощать». Некоторые сочтут это качество

добродетелью — Эммонс называет его «духовным интеллектом», — но я бы сказала, что оно способно лишить вас возможности реагировать на травму с позиции более объективной и считаться со своими интересами. Как мы увидим в дальнейшем, оно может негативно отразиться на вашем здоровье. Когда вам кажется, что вы обязаны простить вопреки всем обстоятельствам, вы даруете не истинное прощение, а его дешевый суррогат.

Люди, которые прощают слишком легко

Дешевое прощение проявляется в нескольких типах поведения. Может быть, вы узнаете себя в одном из них.

Избегающий конфликтов

Самый распространенный тип. Покладистые и снисходительные сверх меры, вы готовы закрыть глаза на боль ради сохранения отношений, какими бы мучительными они ни были. Внешне вы ведете себя так, словно ничего не произошло. При этом изнутри вы истекаете кровью.

Те, кто избегает конфликтов, остаются в отношениях, в которых не могут отстоять свои права или предъявлять претензии. Ваша безропотность — склонность принижать свои потребности в угоду остальным — обычно базируется на одном из трех страхов.

1. *Страх, что в ответ обидчик придет в ярость или совершит насилие.*

Если вы росли с буйными родителями, вероятно, вы научились помалкивать — соглашаться на все, лишь бы ужиться. Этот паттерн мог перейти во взрослую жизнь, как, например, в случае клиентки по имени Марша. «Когда родители приходили в ярость, это было

ужасно, — рассказала она. — Я помню, как однажды мама опрокинула стол для пинг-понга, и пьяный отец гонялся за ней с ружьем. Я заперлась в своей комнате и несколько дней не могла есть и спать. Живя с ними, я научилась выбирать правильные слова и держаться тише воды ниже травы. Я ненавидела их обоих и вышла замуж в 16 лет, лишь бы сбежать из дома. Я до сих пор не умею злиться. Гнев меня пугает. Я даже не позволяю себе этого. Одному Богу известно, куда он девается».

2. Страх, что обидчик отдалится от вас или уйдет.

Вы также можете прибегать к дешевому прощению, потому что боитесь, что вас отвергнет человек, от которого зависит ваша самооценка. Подобная «патологическая зависимость»[2] — все равно что инсулин для диабетика. Это не выбор. Это то, без чего невозможно жить.

В качестве примера можно привести Кейти, массажистку 47 лет. Она так отчаянно цеплялась за своего мужа Джека, что готова была пренебречь своими потребностями. «Я считала, что любовь для меня как наркотик, — говорила она мне. — Иначе зачем бы мне оставаться в таких отвратительных отношениях? Джек много пьет, изменяет мне, срывается на мне вербально, а иногда и физически. То, что случилось на прошлой неделе, должно было стать тревожным сигналом, но я закрыла уши. У нас был выходной, мы смотрели кино, Джек пил. Я спросила у него: "Что ты хочешь на ужин?" — и он выпалил: "Ты всю жизнь мне испортила!" Потом дал мне пощечину и сказал, как он меня ненавидит, и дальше про то, что из-за меня он пропустил концовку фильма и как он хочет меня убить. Согласитесь, что это уже перебор? А потом он заплакал и сказал, что ненавидит себя и не знает, почему так жесток со мной. Я знаю, что, будь я здорова, я бы ушла. Но я не могу и пытаюсь быть для него хорошей, как когда-то пыталась быть хорошей для моей мамы. Она часто говорила мне: "Если бы не твоя младшая сестра, у меня бы не было причин жить". Я ничего для нее не значила. Думаю, я до сих пытаюсь сделать так, чтобы

она — кто угодно — полюбил меня, даже если этот человек такой же никчемный, как и я».

Чтобы убедить себя в том, что она чего-то стоит, Кейти было необходимо оставаться рядом с Джеком, и она постоянно придумывала себе оправдания. «Это все алкоголь, — сказала она мне однажды. — Это из-за алкоголя он такой агрессивный». Или: «Это из-за низкой самооценки, это из-за нее он пьет. Он проецирует на меня свою ненависть к себе, но на самом деле он не такой злой». А вскоре после того, как он ее ударил и сказал, насколько сильно ненавидит ее, Кейти сказала мне: «Мы стали близки как никогда».

Придумывая оправдания агрессивному, бесконтрольному поведению Джека и теша себя иллюзиями, будто он способен измениться, Кейти оставалась прикованной к этим опасным отношениям. Без Джека она теряла себя, и это было для нее страшнее, чем его унижения и агрессия.

3. Страх, что, защищая себя, вы причините вред обидчику.

Еще одна причина для дешевого прощения — страх, что вы раните обидчика, если откроете ему глаза на правду. Дрожа над его чувствами и принижая свои, вы преувеличиваете его ранимость и свои возможности навредить ему.

Подобной заботой о других руководствовалась Пегги. На протяжении 17 лет она удовлетворяла потребности мужа в сексуальной новизне и терпела его вуайеристические наклонности и одержимость порнографией. Она разрешала ему нагишом посещать одну женщину, так называемого «консультанта по сексуальным вопросам». Один раз она согласилась на групповой секс с соседями. «Так у меня не будет причин изменять тебе или уходить от тебя», — говорил он ей.

Однажды Тед попросил, чтобы Пегги оделась как проститутка, пошла в бар и попыталась подцепить там кого-нибудь, пока он будет за этим наблюдать. Пегги неохотно согласилась. Она ни с кем не ушла в тот вечер, но последующие несколько недель провела в глубокой

депрессии и отвращении к себе. Но она все равно была намерена простить Теда, как прощала всегда, и обратилась за одобрением к своей 29-летней дочери Роуз. «Все эти годы я оставалась с твоим отцом ради семьи, и мне нужны твои сочувствие и поддержка», — сказала она.

Резкий ответ Роуз был для нее как ушат холодной воды на голову. «Мне почти 30 лет, — сказала она. — Не перекладывай все это на меня. Что бы ты ни делала, ты делаешь это ради себя, а не меня. Ты серьезно хочешь, чтобы я благодарила тебя за то, что ты пожертвовала своей жизнью ради меня, что ради меня отказалась от своего счастья? Мне такой подарок не нужен, спасибо. Этому ты хотела научить меня за все эти годы: что я должна оставаться в браке и пытаться его сохранить, как бы отвратительно партнер со мной ни обращался? Этот урок я должна была усвоить?»

Потрясенная ответом дочери, Пегги обратилась к специалисту и задалась вопросом, почему она не могла подвести черту, почему счастье Теда казалось ей настолько важным, что ради него она готова была пожертвовать последними крохами собственного достоинства? «Я терплю слишком много? — спросила она меня. — Почему я не могу сказать прямо о том, что важно мне?»

Заглянув в прошлое, Пегги сама себе ответила. «Мои родители разошлись, когда мне было 10 лет, — сказала она мне. — Это был тяжелый процесс, и семья раскололась. А я оказалась в эпицентре. Они спросили меня, с кем я хочу жить. Я знала, что мама никогда не простит меня, если я ее брошу, поэтому выбрала ее и после этого уже не могла нормально общаться с отцом. Если честно, и с мамой тоже. Я поклялась, что, когда вырасту, создам совершенно иную атмосферу в собственной семье. Я поклялась, что мой брак будет другим...»

Задача сохранять брак во что бы то ни стало ради дочери или какого-то высшего блага потеряла для нее смысл — если он вообще когда-либо существовал. «Роуз выросла и живет своей жизнью, — сказала она мне. — Моя клятва создать любящую семью сейчас звучит нелепо — я не могу сделать это в одиночку».

Хотела бы я написать, что эта история закончилась хорошо, но Пегги решила, что лучше она выйдет из терапии, чем будет жить с тревогой, которую ей внушала проклюнувшаяся осознанность. Она по-прежнему живет с Тедом и прощает ему все слишком легко и дешево. Поведенческие паттерны, заученные в раннем детстве, засели чересчур глубоко, чтобы их выкорчевывать, — яркий пример того, что, даже если вы осознаете свои разрушительные шаблоны поведения, это еще не значит, что у вас появится желание или смелость их изменить.

Конечно, с Пегги может случиться что-нибудь еще, что позволит ей прозреть и обрести решимость изгнать своих демонов и действовать в своих интересах. Но сначала ей необходимо будет осознать ценность здорового эгоизма и выйти из роли миротворца.

Склонность прощать при любых обстоятельствах может быть сформирована не только отношениями с родителями, как в случае Пегги, но и приверженностью расхожим социальным или религиозным убеждениям вроде «Если не можешь сказать что-нибудь хорошее, не говори ничего» или «Прости и будешь прощен». В детстве мы усваиваем эти установки, и они влияют на наше поведение во взрослой жизни. Чему нас часто не учат, так это тому, что делать с гневом и другими неистовыми эмоциями, которые вспыхивают, когда кто-то пытается нас обидеть. Никто не говорит нам то, что гарвардский психолог Кэрол Гиллиган выяснила в своем исследовании, когда работала с девочками-подростками: когда мы молчим о насилии в отношениях, мы теряем не только свой голос, мы теряем себя[3].

Пассивный агрессор

Если вы избегаете конфликтов, вы с готовностью прощаете других в ущерб себе. Если вы пассивный агрессор, вы тоже прощаете быстро — ущемляете свои потребности, лишаете себя права голоса и создаете ложное впечатление, будто все хорошо. Однако делаете вы это не из-за внутреннего смирения, а из-за горечи и уязвленной гордости

и на самом деле стремитесь разрушить мир, за который заплатили неискренним, поверхностным прощением.

Действуя скрытно и даже коварно, вы демонстрируете свое недовольство через бездействие. Вместо того чтобы открыто и прямо возмутиться, вы отдаляетесь и тайно мстите, когда выводите из себя остальных, игнорируя их просьбы и закрываясь физически и эмоционально. Ваше решение простить — это своего рода манипуляция; это ваш способ поквитаться и почувствовать свою власть и превосходство. Вы делаете вид, что подставляете вторую щеку, а на деле руководствуетесь правилом «око за око». Как пишет психолог Скотт Ветцлер, «пассивно-агрессивный человек может притворяться милым и покладистым, но под этой оболочкой скрывается совершенно иное содержание. Это злые, мелочные, завистливые и эгоистичные натуры»[4].

Чаще всего эти паттерны формируются у пассивных агрессоров в раннем возрасте. Если родители ругали вас за недоверие и неподчинение, вы могли выработать привычку соглашаться на словах, а на деле игнорировать требования и поступать по-своему. Если родители унижали вас за проявление слабости — слезы или просьбы о помощи, — во взрослом возрасте вам может быть страшно от мысли положиться на кого-то, кроме себя. Вы можете считать, что главное в отношениях — это власть, и поэтому скрываете свои истинные мотивы и ни с кем не делитесь своими чувствами. Вы можете путать сотрудничество с подчинением[5], а привязанность — с потерей контроля над собой и своей жизнью.

Дэн может послужить отличным примером пассивного агрессора, который поддерживает видимость мира, чтобы скрыть свою враждебность. Он и его жена Эмили четыре года пытались зачать ребенка, принимая лекарства от бесплодия. Наконец они прибегли к ЭКО, и Эмили родила здорового мальчика. Как Дэн рассказывал мне, после этого Эмили вычеркнула его из жизни и посвятила всю себя ребенку. Дэн в долгу не остался и обратил внимание на свою молодую секретаршу.

Годом позже, во время терапии, Дэн признался, как он злился и каким униженным чувствовал себя после рождения ребенка.

«Чем сильнее я злился, тем тише вел себя, — говорил он мне. — На прошлый День матери я сказал Эмили, что перепутал даты и договорился поиграть в гольф со старым университетским другом. “Другом”, конечно же, была девушка, с которой я встречался. Я пообещал, что буду дома в три, а пришел в шесть, извинился, крепко обнял Эмили и подарил ей розы, а потом заснул перед телевизором».

Дэн как будто избегал конфликта и добился лишь иллюзии мира — очень высокой ценой. Боясь, что его унизят или бросят, он выбрал единственный путь, который представлялся ему безопасным, — протестовать тайно. Как и многие из тех, кто готов избегать ссор во что бы то ни стало, он до сих пор пытается быть собой в отношениях, но не знает, как это сделать, так как ему не хватает силы характера и навыков ведения диалога. Он улыбается, но втайне кипит. С виду он прощает все, на деле — ничего.

Пассивно-агрессивный паттерн выглядит так, словно вы одной рукой даете, а другой — забираете. Внешне такой человек склоняет голову и принимает свою вину, а внутренне считает себя невинным и радуется, что его уловка сработала. «Мы с моим отцом постоянно выясняем, кто сильнее, — рассказывал мне клиент по имени Джим. — Но я научился побеждать в этой игре. Что бы я ни делал, отец требовал извинений. Однажды, когда я поздно пришел домой, он на меня налетел и сказал: “Тебе стыдно? Скажи мне, что тебе стыдно!” Он повторял это снова и снова. Тогда я ответил: “Да…” — а под нос себе тихо прошептал: “Нет”. Это “нет” стало моим волшебным словом, образом жизни, моим способом выжить с этим тираном».

Самопровозглашенная жертва

Такая жертва — это тот, кто всегда по собственному убеждению ставит чужие интересы превыше своих. Такому человеку нравится поступать великодушно, и он пытается не держать обид. Он старается имитировать праведные качества милосердия и всепрощения

и часто делает приоритетными чужие потребности, а не свои. Те, кто избегает конфликтов, считают, что они обязаны поддерживать мирные отношения во что бы то ни стало, жертва же упивается прощением.

Если у вас есть склонность приносить себя в жертву, то, как Джеффри Янг и его коллеги описывают в «Схема-терапии», вы «чаще слушаете других, чем говорите о себе; заботитесь о других и при этом испытываете затруднения, когда нужно сделать что-то для себя; сосредотачиваете внимание на других и испытываете дискомфорт, оказываясь в центре внимания; и, если вам что-то нужно, вы будете просить завуалированно и не станете сообщать об этом прямо»[6].

Итак, что же поверхностного или ложного в стремлении жертвы к прощению? Ничего, если это взвешенная реакция на конкретную травму, а не слепое, инстинктивное самобичевание; ничего, если вы перебрали все альтернативы и осознанно выбрали такой путь решения. Прощение становится дешевым или ложным, когда это механическая, заученная реакция, вне зависимости от ситуации и обстоятельств.

Чтобы разрядить обстановку, позвольте, я расскажу, как мы с моей коллегой Мишель предаемся самоуничижительному альтруизму, когда пытаемся договориться о встрече. Вот как примерно все происходит. Мишель звонит мне и говорит: «Ты не хотела бы пообедать со мной в новом индийском ресторане?» Я немного молчу и отвечаю: «Конечно. Когда тебе удобно?» Она в ответ: «Я могу сразу после 19, но, если для тебя это рано, можем встретиться попозже». Я говорю: «Отлично. Давай в 19:15» (хотя это для меня рановато). Мы разъединяемся, и через несколько минут она перезванивает. «Я слышала, что ты сомневалась, — говорит она. — Что-то не так? Ты хочешь пойти в другое место?» Я отвечаю: «Ну, если честно, в прошлый раз мне стало плохо после того ресторана, но я готова дать ему еще один шанс». Она говорит: «Ни за что. Давай пойдем в твой любимый итальянский ресторан» — и вешает трубку. Я ей перезваниваю: «Серьезно, я готова пойти туда, куда ты

предложила изначально...» И так может продолжаться очень долго. Возьмите двух жертв, и они ни за что не договорятся о том, куда пойти на ужин.

Нет ничего особенно вредоносного или дурного в том, что два человека хотят учесть пожелания друг друга и обоим это нравится (хоть это и утомляет), — при условии, что они способны действовать в своих личных интересах, когда того требуют обстоятельства. Мы с Мишель перешли бы в лагерь тех, кто легко прощает, если бы в действительно серьезных обстоятельствах были не в состоянии сказать: «Я все-таки хочу сделать X, а не Y». Для этого требуется то, что Роберт Карен называет «естественным эгоизмом»[7], — способность говорить о своих нуждах и обозначать рамки того, что вы готовы сделать ради других, в зависимости от того, чего вы хотите для себя.

Превосходят ли самопровозглашенные жертвы других в моральном отношении? Я не рискну отвечать на столь деликатный вопрос, но скажу вот что: одно и то же явление может быть подарком для одного и ядом для другого. Из своей клинической практики я также знаю, что люди, которые хронически жертвуют собой и при этом не стремятся разобраться в причинах своего поведения, обычно живут в сильном стрессе. Первый — неосознанный — порыв не всегда самый лучший вариант действий.

Гретхен, 53 года, директор католической школы, изо всех сил стремилась жить благочестивой жизнью, исполненной добрых дел, не изнуряя себя и не жертвуя базовыми потребностями. Когда ее мама внезапно умерла от лейкемии, немощный 90-летний отец Гретхен спросил, можно ли ему переехать к ней. Гретхен недавно развелась, работала неполный день, а дома занималась тремя детьми, так что она буквально разрывалась на части. Однако она с готовностью согласилась. «Меня всю жить учили отдавать себя, быть доброй к другим, — говорила она мне. — Это то, во что я верю и чему учу своих детей. Как я могла отказать ему?»

Спустя три месяца после переезда отца его сестре Джанис — тете Гретхен — диагностировали болезнь Паркинсона, и она спросила

Гретхен, можно ли ей пожить у нее. «Только на месяц, — обещала Джанис, — пока я не приведу все дела в порядок и не перееду в дом престарелых».

Гретхен согласилась. Прошло 30 дней. Потом 60. Потом 90. Гретхен предложила вместе с Джанис посмотреть местные дома престарелых, но та отрезала: «Нет. Я в принципе не могу сейчас переехать. Я не готова».

Гретхен заверила Джанис, что та может оставаться у нее столько, сколько пожелает. «Разве я могла ее выставить — свою плоть и кровь?» — сказала мне она.

Но Гретхен уставала, чувствовала, что ее используют, и злилась на себя. В принципе, она понимала, что ей сели на шею, но не могла постоять за себя и выставить границы. В отличие от Джанис, она не могла сказать «нет».

«Дело не только в том, что они мной командуют, — жаловалась Гретхен. — Дело в том, что у меня совершенно не остается времени на себя. Если я иду куда-то поужинать с детьми, я не могу расслабиться, потому что думаю, что надо было взять с собой папу и Джанис. Если ко мне кто-нибудь приходит, они сидят с нами в кабинете, пока гость не уйдет. У них и мысли нет уйти в свои комнаты, а я не чувствую себя вправе попросить их об этом. Мне стыдно не из-за папы, мне стыдно из-за себя. С тетей другая история. Она считает, что я обязана за ней ухаживать, и возмущается, когда я этого не делаю. И я потакаю ей. Мне плохо. *Я* плохая. Я хочу, чтобы все были счастливы, но где здесь место мне?»

Как и у большинства жертв, проблема Гретхен заключалась не в ее смирении, терпении или великодушии. Проблема в том, что она не умела постоять за себя, не могла разрешить себе действовать в своих интересах. Ее тетя относилась к ней так же нечутко, как Гретхен относилась к самой себе. И, как многие другие, кто инстинктивно готов поддерживать мир, сегодня Гретхен попрежнему бьется в паутине моральных императивов — в болоте «ты должна» и «тебе следует», из которого нельзя просто взять и вылезти.

Преимущества и недостатки дешевого прощения

Преимущества дешевого прощения

Вот пять причин, которые могут склонить вас к дешевому прощению.

1. *Так вы можете остаться в хороших отношениях с обидчиком.*

Дешевое прощение позволяет вам поддерживать иллюзию гармонии и сохранить отношения на прежнем уровне. Некоторые исследователи полагают, что люди, которые могут простить партнеру серьезные эмоциональные травмы, более счастливы в браке[8]. Спорное заключение, на мой взгляд.

2. *Оно дает вам ощущение довольства собой, даже своей правоты и превосходства.*

Как говорил Бен Франклин, «нападая на врага, вы опускаетесь ниже него, мщение лишь ставит вас вровень с ним, прощение возвышает вас над ним».

3. *Вполне возможно, что так вам не придется думать о своем вкладе в конфликт, а ваша репутация не пострадает.*

Осознанность часто причиняет боль. Дешевое прощение оставляет вас в блаженном неведении.

4. *Оно может подтолкнуть обидчика к раскаянию.*

Увидев вашу кротость, вполне возможно, что он тоже захочет поступить благородно — извиниться и загладить свою вину перед вами. Кроме того, ваше прощение может воздействовать на его совесть, и он станет вести себя более дружелюбно и уважительно.

5. *Вы полагаете, что это хорошо для вашего здоровья.*

Дешевое прощение может обернуться рядом бонусов для вашего самочувствия: освободить от навязчивых состояний, снизить тревожность, смягчить депрессию, понизить давление и пульс. Как мы увидим в дальнейшем, все эти плюсы крайне сомнительны.

Недостатки дешевого прощения

Давайте посмотрим, с какими недостатками связаны перечисленные преимущества.

1. *Дешевое прощение может сохранить ваши отношения, но при этом пресечет любые попытки сделать общение более близким.*

Когда я только начинала работать с проблемами неверности и обманутый супруг говорил мне: «Я простил своего партнера, я просто хочу двигаться дальше», где-то в глубине души я благодарила его за то, что он упростил мне задачу. Но с тех пор я научилась настороженно относиться к подобным широким жестам и не попадаться в эту ловушку. Заключив принудительный мир, вы с партнером останетесь жить вместе, но не более того — вы не сблизитесь. Если обиду не проговаривать и не решать, как с ней быть, если вы преувеличиваете хорошие качества партнера ради ощущения доверительности и безопасности, то исцеления не наступает. Скрытая боль по-прежнему разделяет вас, точно стена.

Так было в случае пары, у которых я брала интервью на передаче Good Morning, America*. Джон недавно узнал, что его жена Мэри закрутила короткую интрижку сразу после того, как их единственный ребенок поступил в колледж. Перед лицом многомиллионной

* Good Morning, America («Доброе утро, Америка») — популярное утреннее телевизионное шоу на канале ABC. *Прим. ред.*

аудитории Мэри выразила глубокое раскаяние в том, что причинила ему боль. Джон, в прошлом лейтенант военно-воздушных сил, быстро принял ее извинения и протянул руку в знак примирения. «Не стоит больше говорить об этом, — сказал он ей. — Я простил тебя и хочу двигаться дальше». Я немедленно посоветовала ему: «Будьте осторожны, не стоит прощать слишком быстро». На мой взгляд — а на таких шоу, разумеется, эксперт должен проанализировать все сложности длительных отношений за выделенные четыре минуты, — сиюминутное демонстративное прощение было наихудшим вариантом для этой пары. Во-первых, Мэри изменила мужу потому, что чувствовала себя одинокой и брошенной, а после отъезда ребенка ее состояние усугубилось. *Прощение было самым дешевым подарком, который Джон мог дать ей.* Оно ему ничего не стоило. Мэри в первую очередь нуждалась не в мимолетной подачке, а в разговоре, открытом и честном, о том, что она собой представляет и что ей нужно от мужа, чтобы они могли стать ближе друг к другу. Она хотела, чтобы партнер понимал ее, и хотела понять его. Формальное прощение Джона могло только усугубить ситуацию — все то же молчание и отчуждение — и запечатать деструктивные отношения.

Некоторые исследования действительно утверждают, что супруги, которые легко прощают партнеров, живут в более счастливом браке, но, возможно, что не *прощение само по себе* укрепляет брак, а взаимодействие между двумя людьми, когда прощение заслужено. Когда обидчик показывает, что понимает, какую боль причинил вам, искренне переживает из-за этого и работает над тем, чтобы улучшить отношения, вам скорее захочется отпустить злость и позвать его обратно в свою жизнь.

2. *Простив легко, вы можете ощущать моральное превосходство над обидчиком, но велика вероятность, что оно же помешает вам сблизиться.*

Некоторые из вас могут обманывать себя, полагая, что великодушный жест ставит вас морально выше обидчика. «Я такой скромный,

такой снисходительный, обладаю способностью прощать, а потому стою ближе к Богу, — говорите вы себе. — Я могу простить даже такого убогого, как ты».

Однако ваша доброжелательность может недорого стоить и быть лишь маской для истинных намерений. Вам стоит спросить себя: «Мое прощение — глубокий акт скромности или же манипуляция, призванная декларировать мое превосходство?» Во втором случае вы лишаете обидчика возможности позаботиться о ваших ранах и о вас и заслужить ваше расположение.

3. *Дешевое прощение блокирует личностный рост и мешает вам заглянуть внутрь себя, что помогло бы вам развить более гармоничные отношения.*

Прощая слишком быстро, вы никогда не усвоите уроки, которые можно извлечь, проанализировав собственное поведение в сложившейся ситуации. Пара, с которой я общалась на шоу, отлично иллюстрирует этот пункт. Джон просто освободил свою жену — и себя — от ответственности. И всё, точка. Он так и не задумался о том, как *он* мог подвести ее и усугубить ее одиночество. Вместо того чтобы обсуждать прочный, долгий мир, он предпочел довольствоваться временным перемирием.

4. *Когда вы прощаете легко, обидчик может решить, что имеет полное право и дальше относиться к вам подобным образом.*

Легкое прощение может *не только* не подтолкнуть обидчика к раскаянию, оно способно повысить вероятность того, что он снова так с вами обойдется. Опрос среди женщин, подвергавшихся абьюзу, выявил, что те, кто быстро прощал партнера, чаще всего постоянно жили в абьюзивных отношениях[9]. Если обидчик никогда не сталкивается с последствиями своих поступков и круглосуточно может рассчитывать на ваше прощение, то зачем ему менять свое поведение?

5. *Дешевое прощение вредно для вас самих как на физическом, так и на эмоциональном уровне.*

Мы часто слышим, что прощение — когда мы отпускаем гнев и поддерживаем мир — полезно для нашего здоровья, но подобные фразы могут ввести в заблуждение. Они показывают, что существует взаимосвязь между прощением и хорошим самочувствием, а не то, что прощение является его причиной. Согласно исследованиям, на самом деле вы лучше себя чувствуете, когда снижается уровень хронической враждебности и стресса[10], а это происходит в случае принятия или истинного прощения, но не дешевого. В последнем случае вы либо отрицаете, либо хороните свою обиду, а не устраняете ее.

В книге The Type C Connection: The Behavioral Links to Cancer and Your Health («Отношения типа С: как поведение связано с вашим здоровьем и риском рака») Лидия Тимошок и Генри Дрехер подчеркивают, что люди типа С — те, кто хронически не осознает своих негативных чувств и поэтому быстро прощает, — чаще оказываются в группе риска по раку, чем те, кто признает эти чувства и учится с ними работать. Тимошок и Дрехер противопоставляют людям типа С (которые демонстрируют «патологическую, неискоренимую доброжелательность в любой ситуации — какой бы стрессовой, неприятной или опасной она ни была») людей типа А, которые недружелюбны, менее склонны прощать и более подвержены сердечным заболеваниям.

Далее Тимошок и Дрехер развивают мысль о том, что отсутствие гнева у типа С «происходит не из внутреннего устойчивого умиротворения… За внешним фасадом таится давно накопленный *невыраженный* гнев, тщательно оберегаемая тревожность и очень часто… затаенное отчаяние»[11].

Взаимодействие сознания и тела по сей день остается загадкой. Мы не знаем, могут ли подавленные эмоции провоцировать опухоли, и если да, то как именно. Но существует гипотеза, что глубоко укоренившаяся привычка подавлять гнев и другие сильные эмоции разрушает нашу клеточную систему и ослабляет иммунитет к ряду

заболеваний. Вуди Аллен в своей неподражаемой эксцентричной манере выразил эту мысль в фильме «Манхэттен». Когда его девушка (Дайан Китон) уходит к его лучшему другу, а Аллен отказывается возмущаться, Китон кричит на него: «Лучше бы ты разозлился, и мы бы поговорили начистоту, ничего друг от друга не скрывая».

«Я не злюсь, ясно? — отвечает Аллен. — У меня склонность переживать все внутри. Я не умею давать выход гневу, такой у меня недостаток. Вместо этого я отращиваю опухоль»[12].

Когда мы принимаем на веру утверждение, что гнев — признак слабости характера и плохого контроля эмоций, мы взращиваем приветливость снаружи и горечь внутри.

Понимание дешевого прощения

Признание своей боли дает вам возможность работать с ней

Гнев может быть вполне здоровой, естественной реакцией в тех случаях, когда ваши права нарушаются. Он тормошит вас и стимулирует к действию. Без гнева вам может недостать смелости высказаться, искать справедливое решение, защищать себя, чтобы вам не причинили вреда в дальнейшем. Если вы запрещаете себе возмущаться, когда вас обижают, как вы защитите себя от неуважительного отношения? Если вы не осознаете, что вам больно или что вы в ярости, кто заставит вас задаться вопросом, нужны ли вам эти отношения, кто предложит положить этому конец и сказать: «Всё, с меня хватит!»? Кто будет с вами рядом? Кто на вашей стороне? Кто станет вашим голосом? Кто будет добиваться того, что вам положено по праву? Неспособность чувствовать гнев не менее опасна, чем неспособность чувствовать боль, — в обоих случаях вы лишаетесь защиты.

Лора была эталонным представителем такого типа. Когда ее муж Том поклялся в верности после третьей по счету измены, Лора приняла его обратно, мысленно твердя себе: «Том мой муж. Я обещала быть с ним и в горе, и в радости. Я дала клятву. Я сдержу ее ради сыновей. Том слаб. Я нужна ему. Кроме меня, нет никого, кто бы в него

верил. Если я уйду, он может убить себя. Куда он пойдет? Его будет бросать от одной женщины к другой, и он потеряет все, ради чего жил и работал».

Лора чувствовала, что поступает правильно, оставаясь верной моральному и семейному долгу, но она вообще не могла сказать: «Я хочу». Она не могла ощутить собственный гнев, не могла принять его, действовать на его волне — вообще. Даже когда Том продолжил изменять ей, даже когда заразил ее венерической болезнью, из-за которой она стала бесплодна, Лора жалела его, придумывала ему оправдания и впускала в сердце.

Лоре приходилось мириться. В ее реакции не было ничего праведного или благородного. Если бы она присмотрелась к своим чувствам, думаю, она бы поняла, что хочет оставаться милосердной по отношению к Тому и честной — к себе. Знай она о таком варианте, как принятие, она могла бы устремиться к нему, сочувствовать Тому, не унижая и не осуждая его, и при этом учитывать собственные потребности. Ей не обязательно было прощать его или мириться с ним. Ей не нужно было ставить под угрозу благополучие детей или свое.

Если вы привыкли прощать при любых обстоятельствах, вам потребуется смелость и сознательное усилие, чтобы настроиться на свои чувства и высвободить свой голос. В результате вы подарите обидчику шанс понять, как вам тяжело и больно, шанс сделать шаг вам навстречу и залечить ваши раны.

Способность говорить о себе, о том, как вам больно и что вам нужно, — незаменимая составляющая близких отношений. Харриет Лернер проникновенно пишет в своей книге «Все сложно»: «Благодаря словам мы узнаем другого человека, а он узнает нас. Необходимость такого узнавания находится в основе нашей глубочайшей потребности в душевной близости с другими. Развитие отношений с самыми важными людьми в нашей жизни зависит от того, насколько четко и доступно мы умеем формулировать и излагать свои мысли»[*, 13].

---

[*] Цит. в пер. Ирины Матвеевой.

Конечно, обидчик может и не проявить к вам эмпатии, но, как дальше рассуждает Лернер: «Даже если другие нас не слышат, нам самим все равно необходимо знать собственный голос и слышать, как он выражает то, что мы действительно думаем»[14]. Если вы чересчур боитесь заговорить и совсем не осознаете, какой ценой вам обходится молчание, в таком случае вы относитесь к себе с тем же пренебрежением, что и обидчик, и чувствуете себя такими же бесправными и униженными, какими он вас выставил.

Я столкнулась с насилием — или мне показалось?

Некоторым миротворцам так трудно сказать хотя бы слово в свою защиту потому, что они не уверены, действительно ли с ними плохо обошлись. Дети алкоголиков, а также жертвы физического и сексуального насилия часто живут в мире, который пытается убедить их, что *никакой травмы и не было*. В книге The Courage to Heal («Мужество исцелиться») авторы обсуждают, как жертвы вновь подвергаются абьюзу, когда окружающие, даже самые родные и близкие, при упоминании о насилии говорят, что они либо лгут из мести, либо придумывают себе невесть что[15]. Жертвы, словам которых не верят, часто живут в сомнении по поводу пережитого — делая вид, что им никогда не причиняли боль, и отказываясь доверять интуиции и собственной версии реальности. Такое поведение может быть не менее травмирующим, чем сам акт насилия.

Нэнси выросла в семье, где отрицали алкогольный психоз у матери. «Мама по большей части лежала в спальне, закрывшись от мира и погрузившись в депрессию, — рассказывала мне Нэнси. — Но потом она напивалась и с криками носилась по дому, швыряясь вещами. На следующий день никто об этом даже не упоминал. Мы сидели за обеденным столом — отец и пятеро детей, — а мама лежала в спальне в отключке. Это было жутко. Я оглядывалась вокруг и думала: “Все это на самом деле было? Или я схожу с ума? Почему никто об этом не говорит? Почему все делают вид, что мы нормальная семья?”»

Ты все не так понял — проблема в тебе

Некоторые люди могут отрицать то, что произошло, или убеждать вас, что во всем виноваты *вы сами*, что *вы* такой неправильный и плохой. Вскоре вы поймете, что вам придется все время молча глотать их насмешки, если хотите жить с ними в мире.

«Когда учительница в начальной школе ударила меня учебником по географии за то, что я неправильно сыграла гаммы, мама заставила меня играть еще больше, — рассказывала мне Дениз. — Когда мой парень пробил кулаком стену в комнате, она спросила меня: “Чем ты его разозлила?” Когда я сказала ей, что отец совал свой язык мне в рот, она сказала мне заткнуться, что мой язык опаснее, чем его. Что бы со мной ни происходило, она все выставляла так, будто я это заслужила, что я сама виновата. Я научилась быть тише воды ниже травы. Я решила, что у меня нет права жаловаться».

Истоки дешевого прощения

Если вы хотите избавиться от привычки мириться не раздумывая, вам может быть полезно заглянуть в прошлое и проанализировать критические ситуации, которые на вас повлияли. В детстве вы так боялись конфликтов, что не могли признаться, что вам плохо, не говоря уже о том, чтобы ждать от обидчика возмещения ущерба? Равнодушие родителей так вас травмировало, что вы готовы цепляться за любые отношения, какими бы искусственными или нездоровыми они ни были? Вас учили, что думать надо только о других, и теперь вы не можете ценить себя, если не угождаете кому-либо? Вы выросли с избыточным чувством ответственности, повышенной внимательностью к чувствам и потребностям других?

Может быть, кто-нибудь из членов семьи страдал от физического или психического недуга, а вы невольно оказались в роли «родительствующего» ребенка, который с легкостью жертвует собой ради других. Возможно, ваши родители излишне вас критиковали или контролировали, поэтому вы привыкли закрывать глаза на свои потребности, чтобы вас не унижали лишний раз. Как бы сильно эти ситуации ни различались, они обе могут привести к тому, что во взрослом

возрасте вы будете отрицать свои потребности[16] и прощать слишком быстро и на автомате — в ущерб себе.

Кроме того, в основе такого поведения могут лежать моральные или религиозные установки, принятые в вашей семье или сообществе. Может быть, вас учили, что достойные люди прощают и если вы хотите приблизиться к Богу, то у вас нет иного выбора.

Манипуляция прощать любой ценой может скрываться во внешне невинных фразах. Одному из моих клиентов постоянно твердили: «Птички на дереве друг другу все простили, разве мы не могли бы так же?» Подобные семейные постулаты глубоко въедаются в нас в юном возрасте и остаются на всю жизнь.

Свой вклад вносит и биологическая составляющая. Например, низкий уровень тестостерона может способствовать пассивности и робости, отчего вам скорее захочется опустить руки и уйти от конфликта, чем искать мести или хотя бы признать, что вам причинили вред.

Филлис увидела, что ее привычка легко прощать уходит корнями в отношения с матерью. За время терапии Филлис рассказывала мне эту историю раз, наверное, десять — в ней заключалась суть того опыта, который сильно повлиял на становление ее личности. «Мама всегда выбирала мне одежду, — вспоминала она. — Она говорила, что лучше меня знает, что мне идет и что мне нравится. Даже ребенком я чувствовала, как отчаянно она нуждается в моей любви, моем участии. Она рассказывала мне, как плохо ее мать обходилась с ней, потому что больше любила ее сестру, и говорила, что мы должны быть близки, что это очень важно. В ее понимании "близкие отношения" означали "полный контроль". В моем — позволить ей всем заправлять. Я стала сомневаться в способности понимать свои мысли и чувства. Я не могла сказать матери "нет". То же самое с моим мужем Стивом. Много лет я пыталась быть для него хорошей милой женой, опустошая себя, шлифуя умение привязываться к тяжелому, заносчивому человеку, при этом игнорируя свою злость, свое отчаяние. Спустя 30 лет брака, в котором я родила двоих детей, я узнала, что он на протяжении десяти лет изменял мне со своим тренером. Он помог ей

получить докторскую степень — в области психологии. Я сказала мужу, что он должен пойти на терапию вместе со мной, чтобы от нее был какой-то толк, но он продолжает настаивать, что с изменой покончено. “Моя милая, моя зайка”, — твердит он и умоляет не уходить, и я невольно спрашиваю себя: “Почему я не могу просто ему поверить? Почему я не могу отрешиться от обид, простить его и двигаться дальше?” Одна часть меня хочет вопить от боли, а другая желает, чтобы Стиву было хорошо. Так трудно вырваться из этого. Я здесь, чтобы сделать это с вашей помощью».

Если у вас, как у Филлис, есть склонность прощать слишком легко, вы можете реагировать не на конкретную ситуацию, а на паттерны, заложенные в раннем детстве. Чтобы докопаться до них, я предлагаю вам присмотреться к тому, какова ваша стандартная реакция на травму. Спросите себя:

— Я непроизвольно стараюсь сохранять отношения, вне зависимости от обстоятельств и своих чувств?
— Критикую ли я себя, когда со мной поступают плохо?
— Извиняюсь ли я перед обидчиком?
— Я подавляю или отрицаю тот факт, что меня обидели?
— У меня не получается осознать свой гнев или отчаяние?
— У меня не получается озвучить мои возражения или потребности?
— Я часто чувствую себя беспомощным, загнанным, забитым, униженным?
— Прощаю ли я обидчика, чтобы вернуть себе контроль над ситуацией, власть или моральное превосходство?
— Распространяю ли я великодушие на всех и, как следствие, ни на кого?
— Могу ли я считать дешевое прощение своей типичной, автоматической реакцией в тех случаях, когда меня обижают?

Вы можете обнаружить, что ваше типичное поведение часто идет вам во вред и что иногда более разумным вариантом будет дать обидчику шанс извиниться и заслужить прощение.

Так поступила учительница по имени Руфь, когда ее сын Джош оскорбил ее. «Я отправила ему письмо по электронной почте и спросила, не хочет ли его девушка Андреа на день рождения духи Chanel, — рассказывала она. — Ответ пришел короткий и без обиняков: “Это не те духи, которыми пользовалась ты и твоя мама? И зачем мне, чтобы моя девушка пахла, как вы обе?” Мне показалось, будто мне дали пощечину, — не только из-за оскорбления, но и потому, что мама умерла несколько месяцев назад».

Руфь поделилась своей болью со мной, но ничего не сказала своему сыну. Все детство она заботилась о своей умственно отсталой сестре и привыкла прощать не раздумывая; это человек безукоризненно тактичный, внимательный и привыкший не обращать внимания на свои чувства. Слишком заботливая и отчаянно нуждающаяся во внимании, Руфь поддерживала свою самооценку через чужое одобрение, даже если люди плохо с ней обходились.

Руфь готова была, как обычно, отмахнуться от своих чувств и вернуться к проверке контрольных, как вдруг вспомнила, как много лет назад ее отец — «приятный, скромный человек, никогда ни на кого не повысивший голоса», — резко отчитал ее за отвратительное поведение по отношению к матери.

«Я училась в старших классах и собиралась на первое свидание с классным парнем — по крайней мере, тогда он мне таким казался, — делилась со мной Руфь, — и я боялась, что моя необразованная мама скажет какую-нибудь глупость и все испортит, поэтому я наказала ей оставаться на кухне и не открывать дверь, когда раздастся звонок. Отец услышал это и вмешался. “Ты поступаешь отвратительно, когда так разговариваешь с мамой и оскорбляешь ее чувства, — сказал он суровым голосом, которого я никогда от него не слышала. — Эта женщина готова жизнь отдать за тебя, и единственная твоя обязанность по отношению к ней — быть благодарной. Никогда больше не смей так с ней разговаривать”».

Это случилось больше 30 лет назад, но Руфь все равно покраснела от стыда, когда вспоминала о нем. «Папа был прав, — говорила она. — И я уважаю его за эти слова. Они наверняка дались ему нелегко. Это было ему так несвойственно».

Мысли Руфь переключились с родителей на сына. «Я понимаю, что если промолчу, то себе лучше не сделаю, — говорила она. — Так почему меня так и тянет простить его? Я думаю, что он разозлится, что разлюбит меня? Или мне кажется, что мой гнев так его ранит, что он не сможет оправиться?»

На следующем сеансе Руфь сообщила мне: «Я сделала кое-что нетипичное для меня. Я позвонила Джошу и оставила ему сообщение со словами о том, как глубоко его письмо меня обидело. Я сказала ему, что стоило написать что-нибудь вроде: "Мам, спасибо за предложение. Я узнаю, нравятся ли Андреа ароматы Chanel". Целый день я ждала ответа. Его не было. Я была вся на нервах. Но на следующее утро я получила зрелое извинение: "Мама, получил твое сообщение. Прости, ты неправильно поняла мое замечание про духи. Я пошутил. Видимо, получилось несмешно. С твоей стороны было очень мило подумать об Андреа. Люблю тебя, Дж."».

Страх, который Руфь испытывала прежде, сменился искренней гордостью за сына, который смог признать свою ошибку и извиниться. Руфь также стало приятно оттого, что в этот раз она не стала, как обычно, разбрасываться дешевым прощением. «Джош поступил правильно, — сказала она мне. — И я тоже».

Если вы, как и Руфь, прощаете не задумываясь, я призываю вас не отмахиваться от своих чувств, а уделить им внимание, поделиться ими с обидчиком, дать ему шанс понять, какую боль он вам причинил, и попросить прощения. Таким образом вы продемонстрируете уважение не только по отношению к себе, но и к обидчику, к его характеру, ведь он может с радостью ухватиться за возможность исправить содеянное. Я предлагаю вам найти для этого смелость.

«Здоровые отношения, — пишет Дана Кроули Джек в своей книге Behind the Mask («Под маской»), — требуют не только взаимности (когда вы заодно), но и здоровой агрессии (когда вы порознь)». Иными словами, вам следует пойти против «обесценивающих паттернов взаимодействия» и поучиться быть «я» внутри «мы»[17]. Дешевое прощение позволяет спрятаться от травмы, а вместе с ней — от всех шансов выстроить здоровые отношения с собой и обидчиком.

Часть вторая

Отказ прощать

Когда кто-то причиняет вам боль, вы можете отказаться его прощать, поскольку непрощение представляется вам лучшим проявлением любви к себе. Вторая из двух известных вам реакций — прощение — кажется чересчур великодушной. Вторя голосу гнева, вы заявляете: «Мои чувства важны, я так считаю, даже если ты со мной не согласен. И чтобы доказать это, я не дам тебе ни легкого прощения, ни возможности реабилитироваться — никогда и ни за что. Что бы ты ни сказал и ни сделал, я все равно буду тебя презирать и осуждать. Я покажу тебе, что меня нельзя обижать безнаказанно, а то, что ты сделал, непростительно».

Ответная агрессия или отстраненность

Отказ прощать обычно проявляется в двух формах. В первом случае вы набрасываетесь на обидчика, обрушивая на него всю силу «праведного гнева»[1], получая чуть ли не садистское удовольствие от ощущения власти и испытывая восторженный трепет оттого, что подвергаете его той же боли и унижению, которые, по вашему мнению,

вы испытали по его вине. Во втором — вы отворачиваетесь от него и пытаетесь раздавить своим равнодушием. Ваше молчание весьма громко говорит о вашем презрении.

В обоих случаях ваша цель — преподать обидчику урок и удержать его в своих карательных когтях. Так или иначе вы надеетесь максимально унизить его, склонить чашу весов в свою пользу и вернуть себе место под солнцем. «Триумф мести», как отмечает авторитетный психоаналитик Карен Хорни, становится «единственной целью, к которой стоит стремиться», и достигается он через обретение власти расстраивать, унижать и эксплуатировать человека, который оскорбил вас[2].

До тех пор, пока вы не готовы прощать, ваш гнев неумолим; накал эмоций не снижается, их невозможно отпустить или преобразовать. Если обидчик выкажет раскаяние, вы не смягчитесь. Если откажется признавать свою вину, то вы, скорее всего, будете чувствовать двойную обиду — за изначальную рану и отказ обидчика замечать ее. Его пренебрежение по отношению к вашим страданиям может ранить вас сильнее, чем сама травма. «Почему я должен прощать того, кто отказывается извиняться? — возмущаетесь вы. — Почему я должен мириться? Если я не хочу, чтобы мне опять причиняли боль, разве не стоит мне отгородиться от этого человека, изгнать его из моей жизни, моего психологического пространства?»

Истоки непрощения

Порой мы все отказываемся прощать, но обычно наша реакция прямо пропорциональна интенсивности раздражителя. Гнев вспыхивает, а со временем утихает. Однако для некоторых из нас непрощение — не разовая реакция на единичный случай, а устойчивый паттерн поведения. Он может быть врожденным, то есть базовой чертой характера. А может быть приобретенным, скорее всего вследствие детских травм либо негативных установок по поводу прощения.

Врожденные факторы, которые могут препятствовать прощению

Я не знаю ни одного официального исследования, которое бы вывело химическую формулу непрощения. Однако на основе имеющихся данных можно заключить, что озлобленность связана с такими нейрохимическими состояниями, как «избыток гормонов, прежде всего тестостерона, или дефицит нейромедиаторов, то есть серотонина или дофамина»[3]. Недавние исследования показали, что люди «с высокочувствительной симпатической нервной системой и медленно реагирующей парасимпатической нервной системой» могут реагировать на оскорбления очень зло и болезненно, что ведет к нежеланию прощать[4].

В своем исследовании, посвященном истокам ненависти и насилия, Аарон Бек, доктор медицинских наук и профессор психиатрии в университете Пенсильвании, дает логичное, эволюционное объяснение нашей инстинктивной реакции на воображаемую или реальную угрозу. Профессор отмечает, что в доисторические времена избыточная реакция на любой опасный раздражитель увеличивала шансы на выживание. Быстрый, необузданный ответ на угрозу мог спасти от гибели[5].

Исследователи, изучающие прощение, отмечают черту характера под названием «мстительность» — склонность действовать агрессивно по отношению к предполагаемому обидчику. Носители этого качества обычно мыслят более негативно, легче обижаются, менее эмпатичны и менее склонны прощать[6].

Приобретенные факторы, препятствующие прощению

Если вы склонны отказывать в прощении, возможно, вы продолжаете воспроизводить деструктивные паттерны из прошлого. Вот три примера.

— Если в нежном возрасте вы подвергались физическому или эмоциональному насилию, во взрослой жизни вы можете пытаться черпать силу в презрении к другим. Возможно, вы окончательно и бесповоротно рвете отношения с любым, чье

поведение хоть немного внушает вам ощущение слабости или беспомощности.

— Если вы выросли в семье, где скандалы и ссоры в порядке вещей — например, ваша мама выгнала из дома свою сестру, — непрощение могло стать вашей устойчивой реакцией на конфликты даже с теми людьми, которые заслуживают лучшего обращения.
— Если вы выросли в суровой, гнетущей атмосфере, в семье, где вас подвергали унижениям, во взрослом возрасте вы можете ожесточиться. Под давлением жестких правил, выхолощенного понятия добра и зла и нереалистично завышенных моральных принципов вы могли стать человеком эмоционально закрытым, лишенным спонтанности и теплоты и нетерпимым ко всем, включая самих себя, кто не соответствует вашим неумолимым стандартам. Если вы не хотите «видеть смягчающие обстоятельства, снисходительно относиться к человеческим несовершенствам или сопереживать»[7], вашей естественной реакцией будет не-прощение.

Родители не единственные, кто может научить вас никогда не прощать; массовая культура тоже вносит свой вклад. Если вам повторяли, что «прощают только хлюпики» или «кто прощает, с теми не считаются», вполне возможно, что вы вообще не захотите мириться, даже если обидчик искренне старается искупить свою вину и даже если ваше восприятие «вины» преувеличено или неверно. До тех пор, пока вы будете считать прощение чем-то позорным, непрощение останется единственным оптимальным для вас вариантом.

Мнимому оскорблению вы приписываете *особый смысл*, который сразу же определяет вашу эмоциональную и поведенческую реакцию. Как Бек отмечает в Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility, and Violence («Узники ненависти: когнитивная основа гнева, враждебности и насилия»), ваши «катастрофически» искаженные

восприятие и интерпретация событий способствуют развитию образа мыслей, который запирает вас в ненависти или провоцирует вспышки агрессии[8].

Люди, которые отказываются прощать

Давайте посмотрим на два типа людей, которые обычно отказываются прощать. Это нарциссы и люди с типом личности А. Относитесь ли вы к какому-нибудь из них?

Нарциссы

Индивидуумы, для которых непрощение вполне типично, часто страдают нарциссическим расстройством личности. Нарциссы считают, что им «положены особые права и привилегии, неважно, заслужили они их или нет. Они требовательны и эгоистичны. Они ждут к себе особого отношения, не обременяя себя при этом соответствующими обязательствами, и удивляются и приходят в ярость, если окружающие не делают того, что они хотят»[9].

Если вы нарцисс, вы можете часто испытывать боль и злость, когда окружающие отказываются вам подчиняться. Ваши завышенные претензии приводят вас к убеждению, что люди не более чем инструменты для вашего удобства и единственный смысл их жизни заключается в служении вам.

Поскольку вы не воспринимаете людей как отдельных индивидуумов со своими потребностями, желаниями и чувствами, велика вероятность того, что вы будете их эксплуатировать и не замечать, как подобное поведение станет причиной конфликта, в котором вы обвините их.

Если вы хотя бы частично узнаете себя в этом описании, вполне возможно, ваша самооценка сильно зависит от чужого одобрения и вы крайне чувствительны ко всему, что угрожает ощущению собственной исключительности. Любая ошибка или неудача могут ранить вас так

сильно, что вам не просто досадно, — вы не знаете, как дальше жить. Вместо того чтобы признать, до какой степени вы нуждаетесь в других людях, чтобы заполнить пустоту внутри, вы скорее обесцените их и наденете маску превосходства. Прощение вам недоступно: у вас гипертрофированное чувство собственной важности и гипотрофированная скромность.

«Скромность, — пишет Роберт Эммонс, — это предрасположенность считать себя вполне обычным человеческим существом, даже если у вас есть объективные преимущества перед другими в виде физической красоты, богатства, социальных навыков, интеллекта или других качеств… Это способность трезво оценивать свои таланты и достижения, принимать себя, осознавать свои недостатки и не страдать тщеславием или низкой самооценкой»[10]. Без этих качеств вряд ли вы сможете прощать.

Трудно простить кого-либо, если вам не хватает скромности и вы убеждены, что во всем виноват другой человек, а вы непогрешимы и не можете совершить ошибку. Признай вы, что тоже внесли свой вклад в сложившуюся ситуацию, вы были бы более милосердны, но в таком случае померк бы ваш лучезарный образ, и вам пришлось бы отдать больше, чем вы готовы.

Обычно, когда мы чувствуем, что с нами плохо поступили, когда наше чувство справедливости попрано, мы колеблемся между тремя вариантами: принятие, прощение или месть. Однако нарцисс в подобной ситуации не видит иного пути, кроме мщения[11]. Он считает, что единственное решение — это нанести ответный удар и поквитаться с любым, кто посмел пренебречь его властью, ослабить контроль или усомниться в его совершенстве.

Вряд ли эти слова произведут впечатление на нарцисса — маловероятно, что он их прочитает. Неспособные к самоанализу или критике, которые причиняют им страшный дискомфорт, нарциссы ищут восхищения, а не самопознания. Они привязываются к тем, кто им льстит, и отвергают тех, кто этого не делает. На терапию обычно приходят те, кто отчаянно цепляется за нарцисса, стараются быть во всем хорошими, пытаются извиняться и примириться с тем, кто в принципе неспособен признавать свою вину и прощать.

Личности типа А

Некоторые исследования выявили связь между типом личности А и нарциссическим расстройством. Как и нарциссы, личности типа А властолюбивы, жестоки, высокомерны, раздражительны сверх меры и неспособны выстраивать близкие отношения[12]. Если вы относитесь к этому типу, то с другими людьми вы ведете себя нетерпеливо, эгоцентрично и требовательно, что отталкивает их и мешает извиниться или подумать о ваших уязвленных чувствах. Обвиняя других в собственной грубости, которой вы просто не замечаете, вы закрываете себе доступ к прощению.

Пол, биржевой маклер с Уолл-стрит, 45 лет и могучего телосложения, был одновременно личностью типа А и нарциссом. Каждый день был для него еще одной возможностью свести с кем-нибудь счеты. Пасха не стала исключением. По дороге в Бостон, куда Пол с семьей поехал посмотреть баскетбольный матч, они зашли в придорожное кафе. Весь в черном, с зачесанными назад волосами, Пол выглядел внушительно и грозно. Он уже собирался вместе с детьми сделать заказ, как перед ними в очередь вклинилась пожилая пара. Пол подозвал менеджера и ткнул ему на часы. «Всё в порядке, — заверил его менеджер, — вы следующие». Но как только столик освободился, его заняла пожилая пара. Пол как с цепи сорвался. Вытащив из кармана пачку стодолларовых купюр, он поводил ей перед носом у менеджера. «Видите? — угрожающе сказал он. — Столько я обычно плачу за обед. Знаете, как я их зарабатываю? Я убиваю. И вы меня очень огорчили». Спустя несколько минут Пол с семьей уже сидели за столиком.

«Я понимал, что дети на меня смотрят, поэтому старался говорить спокойно, — рассказывал мне Пол впоследствии. — Я не знаю, что бы я сделал, не будь их там. Тот парень просто вывел меня из себя. Он заставил меня почувствовать себя невидимым, как будто я не существую, — точно так же делал мой отец».

Я посоветовала Полу отрешиться от эмоций, которые он испытал в кафе, и попытаться понять, что за ними стояло, как его поведение отразило глубоко укоренившиеся паттерны и как по-другому можно

реагировать в конфликтной ситуации — выражая недовольство, но при этом не теряя контроль и не пугая детей. Я предложила ему оценить нижеприведенные утверждения. Если вы, как и Пол, ожесточаетесь в конфликтной ситуации, то, скорее всего, согласитесь с большинством из них.

— Меня чересчур легко оскорбить или обидеть.
— Я слишком часто попадаю в конфликтные ситуации.
— Я делаю выводы быстро и поверхностно, принимаю близко к сердцу поступки и слова окружающих и реагирую на них со злобой и надменностью.
— У меня есть склонность копить обиды.
— Я прекращаю общение с теми, кто меня обидел, не пытаясь выяснить объективное положение дел.
— Я считаю, что извинений никогда не бывает достаточно, чтобы я забыл о том, как меня обидели.
— Мне нравится быть жертвой, и я отказываюсь признавать, что сам внес определенную лепту в сложившуюся ситуацию.
— Мне нравится думать о том, как я отомщу обидчику. Я провожу свободное время в фантазиях о возмездии, которые дают мне ощущение силы, превосходства и власти.

Преимущества и недостатки непрощения

Почему отказ прощать может показаться вам привлекательным? Непрощение может прельстить вас как минимум по трем причинам.

1. *Так вы чувствуете себя неуязвимыми.*

Непрощение окутывает вас ореолом неуязвимости и позволяет трансформировать «чувство бессилия в ощущение всесилия»[13]. Отказываясь прощать, принижая другого человека и обвиняя его в том, что он унизил вас, вы обретаете силу. С вашей точки зрения, тот, кто

не прощает, — это молот, а тот, кто прощает, — наковальня, которая только и ждет, чтобы по ней ударили.

Сила, которую вы ощущаете, когда наносите обидчику ответный удар, может иметь под собой реальные основания. Вполне возможно, что в следующий раз он дважды подумает, прежде чем оскорбить вас, если вообще решится на это. Конечно, вы можете подлить масла в огонь и спровоцировать его на дальнейшую агрессию, но ваш напор и мстительность могут отпугнуть обидчика, и он решит, что вы здесь главный[14].

2. *Вы сможете обвинить других в своих ошибках.*

Непрощение позволяет вам обвинить других в своих ошибках и приписать им то, что вы ненавидите в себе (и что в конечном счете вам необходимо признать и простить). Оно помогает заслониться от стыда и унижения, которые подступают, когда кто-то вскрывает неприятную для вас правду. «Проблема в тебе, — настаиваете вы, — а не во мне. Это *из-за тебя* я чувствую себя таким несчастным. *Из-за тебя* я ошибся. Из-за тебя у меня нет нормальной работы, друзей, денег, счастья, свободы, веселья, чего угодно. Из-за тебя я пью, принимаю наркотики, изменяю, не могу встать по утрам с кровати, не могу найти смысл жизни, не могу жить». Живя в состоянии обиды[15], вы настаиваете на том, что вы ни при чем, а обидчик заслуживает всех возможных наказаний. Вам очень удобно обвинять его во всех своих несчастьях, когда проблема может быть *в вас: в вашей* неспособности брать на себя инициативу, просить помощи, говорить «нет».

3. *Благодаря непрощению ощущение пустоты сменяется ликованием.*

Активно ли вы мстите или просто держитесь холодно и неприступно, отказ прощать дает вам ощущение бодрости, живости, согласия с самими собой. Как с иронией отмечает Роберт Карен, «никто не застрахован от искушений мести и состояния жертвы»[16].

Почему непрощение считается непродуктивной реакцией на насилие?

Когда вы говорите «нет» прощению, ваша изначальная реакция, призванная защитить от боли и помочь справиться с потоком нахлынувших чувств, приводит вас в состояние ожесточения и удрученности. То, что должно было восстановить вашу самооценку, обеспечить психологическую и физическую защиту, указать справедливое решение в сложившейся ситуации, на самом деле не выполняет этих функций — либо берет за это очень высокую плату. Предполагаемые бонусы непрощения, которое сначала кажется таким естественным и притягательным, оказываются непригодными как минимум по трем причинам.

1. *Непрощение исключает диалог с обидчиком и любой положительный исход конфликта.*

Изгоняя обидчика из своей жизни, вы лишаете его возможности понять вашу обиду и заслужить прощение. Отказываясь подумать, что этот человек значил для вас в прошлом и может значить сейчас, вы лишаете себя шанса помириться. В человеческих отношениях есть место многочисленным недопониманиям и случайным обидам. Если бы вы оба учитывали разницу в восприятии, ситуация могла бы сложиться иначе, и вы бы поступали снисходительнее. Помните, что, если вы соглашаетесь вести диалог, это не обязывает вас мириться или прощать, но таким образом вы принимаете обидчика и отпускаете боль.

2. *Непрощение способно восстановить вашу гордость, но оно перекрывает вам путь к личностному росту и пониманию.*

Отказываясь прощать, вы переносите всю вину на обидчика, а себя признаете непогрешимыми. Однако за этой гордой позой обычно скрывается внутренняя неуверенность. Как пишет Карен Хорни: «Невротическая гордость — это завышенная самооценка, базирующаяся не на реальных достижениях, а на воображаемом превосходстве»[17].

Охваченные праведным гневом, вы даже не предполагаете, что можете быть неправы, и тем самым лишаете себя возможности заглянуть внутрь себя — и учиться, меняться и расти.

За отказом прощать может стоять страх встретиться лицом к лицу со своими слабостями и недостатками. Например, вы можете обвинять кого-то в том, что этот человек отдалился от вас, и не замечать, что сами избегаете общения, потому что в глубине души думаете, будто недостойны его. Вы можете упрекать кого-то в манипуляциях и не замечать, что неспособны постоять за себя и обозначить границы. Вам может казаться, что другие терроризируют вас своими требованиями, но при этом вы не умеете расслабляться и структурировать свою жизнь.

Ослепленные гневом, вы начинаете досконально разбираться в том, где и как вас обидели другие. Вы можете писать многотомные трактаты о том, как ваши родители, дети и друзья подвели вас, но при этом вам немногое известно о том, как вы обидели других, а эти люди, в свою очередь, защищались и агрессивно отстаивали свои границы. И вы не в состоянии отнестись к ним с тем снисхождением, которое, по вашему мнению, должны проявлять к вам.

3. *Непрощение может заполнить пустоту внутри, но оно отравляет вас физически и эмоционально и мешает полноценно жить.*

Яд, который растекается по вашим венам, когда вы отказываетесь прощать, может вызвать ощущение живости, цельности и прилива энергии, но он же способен сделать вас «психически стерильными»[18] — оторванными от жизни, неспособными заметить тех, кто заслуживает вашей благодарности, лишенными восприятия нежности, красоты и веселья. Вы можете искать утешения в уединенных радостях — за книгой, на прогулке — или проводить время со старыми друзьями, но велика вероятность, что в вашем сердце найдется место исключительно гневу. Поглощенные идеей мести, вы будете удовлетворять базовые потребности в защите и самосохранении[19],

но у вас не останется времени на более «возвышенные» потребности в умиротворении, творчестве, любви и близости.

С ненавистью вы можете почувствовать себя живыми, но она же сделает вас либо больными, либо уязвимыми к болезням. Исследование, база данных которого постоянно пополняется, демонстрирует, что хронические негативные эмоции, такие как ожесточенность, цинизм, недоверие и враждебность, — неизменные спутники непрощения, поглощают вашу энергию и подрывают ментальное и физическое здоровье[20]. Недавнее исследование показало, что у участников, которым было дано указание практиковать непрощение в ответ на обиду, повышалось кровяное давление и наблюдалась повышенная возбудимость симпатической нервной системы[21]. При хроническом и интенсивном проявлении эти психологические эффекты могут поставить под угрозу вашу иммунную систему, повышая риск развития онкологических или инфекционных заболеваний, а также возникновения отложений в коронарных артериях, что ведет к болезням сердечно-сосудистой системы.

Отказ прощать способен отрезать вас не только от того, кто вас обидел, но и от тех, кто не причинил вам никакого зла. Недоверие подобно крови, сочащейся из раны, которая оставляет след везде, куда попадает. Думая только о своей травме, вы можете отталкивать всех окружающих, даже если они заботятся о вас и хотят помочь. Неспособные открыться им или хотя бы признать, что нуждаетесь в их поддержке, вы, скорее всего, окажетесь в одиночестве.

Чтобы обрести внутреннюю силу и уверенность, необходимо нечто большее, чем всплеск негодования. Чтобы двигаться дальше, вам необходимо заглянуть внутрь себя и осознать свою боль. Вам нужно общаться и выстраивать теплые отношения с теми, кто о вас заботится или хочет это делать. Есть разница между тем, чтобы залечивать свои раны и перевязывать их, между разрушительной яростью и созидательным гневом. Когда вы не видите этой разницы, непрощение становится вашим raison d'être*.

---

* Смысл существования (*фр.*).

Не так просто отказаться от холодной заносчивости, которую дает нам непрощение. Вам необходимо попрать свою гордость, научиться скромности и перестать перекладывать на других свою вину в сложившейся ситуации. Как проникновенно отмечает Хорни, «ступая на этот путь, вы становитесь — не приведи Господь — более человечными. Вы отказываетесь от своего изолированного величия, своей уникальности и становитесь обыкновенным человеком, как и все прочие, без всяких привилегий, частью шумного роя под названием "человечество"»[22].

Большинство из нас сталкивались с насилием или обидами, которые, казалось бы, невозможно простить. Отказ прощать представляется нам проявлением храбрости и мудрости, а также нашей силы, уважения к себе, стремления к справедливости. Однако истина состоит в том, что непрощение становится лишь бальзамом-плацебо для наших ран. Оно способно обеспечить временный прилив сил, но не позволит принять верное, взвешенное, благоприятное для нас решение. Оно не поможет нам выбросить из головы навязчивые мысли об обидчике, а в качестве лекарства для уязвленной гордости может предоставить лишь ненависть. Непрощение создает видимость защиты, но в действительности не наделяет нас ни уверенностью, ни счастьем.

Отказ прощать — это не более чем негативная сила, способ *не жить* своей жизнью. Это крайне ограниченная, недальновидная, ожесточенная реакция на боль, которая подпитывается ненавистью и униженностью и отвлекает нас от самой главной задачи — обретения мира с самими собой, чтобы жить полноценно и счастливо.

Часть третья

Принятие

Принятие — это смелая, жизнеутверждающая реакция на обиду в тех случаях, когда обидчик не признает своей вины или недоступен. Действия в таком случае требуются исключительно от вас. В отличие от дешевого прощения и отказа прощать, принятие основывается на собственном решении взять травму под контроль, осознать свою боль и выстроить с обидчиком те отношения, которые вас устраивают.

Джудит Герман в своей книге «Травма и исцеление»* отмечает, что вы не в ответе за вред, который причинили вам, но вы несете ответственность за свое восстановление[1]. Иными словами, ваша свобода заключается не в том, чтобы возмущаться из-за несправедливого обращения или заставить обидчика раскаяться. Ваша свобода — возможно, единственное ее проявление в данном случае — в том, чтобы принять решение, как дальше жить и как преодолеть травму. Не стоит недооценивать возможности, которые дает подобная свобода: они чрезвычайно широки. Вместе с ней вы обретаете силу решать, как вам жить до конца своих дней. Когда вы ставите перед собой задачу исцелиться, вы воодушевляетесь и примиряетесь с прошлым.

---

* Герман Дж. Травма и исцеление. Последствия насилия — от абьюза до политического террора. — М.: Бомбора, 2022.

Десять стадий принятия

Когда вы принимаете кого-либо, вы делаете следующее.

Стадия 1: осознаете весь спектр своих эмоций.
Стадия 2: отказываетесь от потребности мстить, но продолжаете искать справедливое решение.
Стадия 3: перестаете лелеять свою травму и возвращаетесь к своей обычной жизни.
Стадия 4: защищаете себя от дальнейшего насилия.
Стадия 5: рассматриваете поведение обидчика с учетом его личных проблем.
Стадия 6: честно оцениваете свой вклад в травмирующую ситуацию.
Стадия 7: анализируете свои ложные убеждения о том, что произошло.
Стадия 8: отделяете обидчика от обиды, взвешивая его хорошие и плохие качества.
Стадия 9: неторопливо решаете, какие отношения с обидчиком вас бы устроили.
Стадия 10: прощаете себе свои ошибки.

Пример из практики

Я хочу рассказать вам о своем клиенте по имени Сэм, который смог принять — но не простить — своего эмоционально закрытого и нечуткого отца.

«Сколько я себя помню, отец меня игнорировал, — вспоминал Сэм. — Я нужен был ему только затем, чтобы похвастаться перед друзьями. Так, однажды моя команда победила в чемпионате по лакроссу, и, вместо того чтобы крепко обнять меня, он всем вокруг рассказывал, какой у него сын-чемпион. Когда мне было 11, он сказал, что у мамы артрит. На самом деле это был рак. Я играл в лакросс,

когда один из его сотрудников крикнул мне с края поля: “Иди домой. Твоя мама умерла”. Мне никогда не было так одиноко. Даже на похоронах отец не пытался меня утешить. Он понятия не имел, что я чувствую».

В итоге Сэм добился внимания отца единственным способом, который был ему доступен, — криминалом и наркотиками. Внешне он казался суровым и решительным человеком. Внутри же он чувствовал себя потерянным и нелюбимым. Сэм не спрашивал себя почему. Он уже был женат, когда наконец задал отцу вопрос о смерти матери. «Почему ты отправил незнакомого человека, чтобы он сообщил мне эту новость? — спросил он. — Как ты мог быть таким бесчувственным? О чем ты думал?»

«Откуда мне было знать», — пожал плечами отец.

Это был печальный, поверхностный ответ, небрежное замечание человека, неспособного понять боль своего сына.

Сэм начал работать над тем, чтобы отделить свой детский опыт общения с отцом от восприятия себя, чтобы начать ценить все доброе и особенное, что в нем было. Чтобы обрести уверенность, он заглянул внутрь себя и научился принимать поведение отца не так близко к сердцу. «Папа вел себя эгоистично и нагло абсолютно со всеми, не только со мной», — напоминал он себе.

Сэм перестал концентрироваться на том, как его игнорировали, и стал направлять свою энергию на заботу о себе и деятельность, которая помогла бы ему восстановить самооценку. Он работал над тем, чтобы стать ближе к жене, сестре, друзьям. Он стал регулярно бегать. Он начал уделять больше внимания своему интересу к музыке.

Во время терапии Сэм пытался понять проблемы своего отца. «Его отец бросил его, — рассказывал он мне. — Впятером они сидели дома с бабушкой, пока мама была на работе. Может, он не солгал, когда сказал: “Откуда мне было знать”? Может, он действительно не знал, как меня утешить. Может, он даже не знает, что такое утешение».

Я предложила Сэму подумать, как он сам мог повлиять на поведение отца. «Я был трудным ребенком с отвратительным характером, который и мысли не допускал, что у него могут быть эмоциональные

потребности, — признался Сэм. — Родителям было со мной непросто. Наверное, я вел себя так, будто хотел сказать: “Позаботьтесь лучше о моей сестре”».

Сэм обдумал, какие отношения он бы хотел выстроить со своим отцом. Он взвесил все преимущества и недостатки ситуации, в которой будет ненавидеть отца и вычеркнет его из жизни. Что будет, если он проявит снисхождение и продолжит общаться с отцом? Есть ли Сэму какая-то польза от того, что он терзается из-за поведения отца? Хочет ли он прожить всю жизнь, чувствуя себя преданным и брошенным?

Незадолго до смерти отца Сэм навестил его в больнице и восхитился положительными чертами его характера: чувством юмора, упрямым нежеланием сдаваться под натиском рака печени и третировать окружающих своей болью.

Под конец Сэм сказал ему: «Папа, мне было бы легче общаться с тобой, если бы ты попытался признать, как одиноко мне было в детстве и что после смерти мамы ты никогда не уделял мне внимания». Отец посмотрел на него и сказал: «Ради Христа, слезь с креста».

На кладбище Сэма захлестнуло сострадание к самому себе — за потери и лишения, с которыми ему пришлось столкнуться, за все ошибки, которые он совершил; и он простил себя за то, что потерял свой внутренний свет и забыл о своей человечности.

Он хотел простить отца, но не мог. Этот человек был неспособен понять, какой вред он причинил сыну, или проявить сострадание. Но Сэм поставил себе цель перестать терзаться из-за этого и жить дальше. Он решил взять исцеление в свои руки.

Сэм наконец обрел внутреннюю эмоциональную установку, которая, учитывая его прошлое, была честной и реалистичной. Принятие, которое он мог предложить своему отцу, конечно, не являлось истинным прощением, но оно позволило ему понять этого человека, уважать силу его характера, смириться с его недостатками и выстроить с ним комфортные отношения.

Давайте посмотрим, как с помощью принятия вы также можете восстановить пошатнувшуюся самооценку и определиться, как вести себя с обидчиком.

Стадия 1: вы осознаете весь спектр своих эмоций.
С принятием вы полностью осознаете, какой вред вам причинили, и ни в коем случае не преуменьшаете свои эмоции и чувства по этому поводу. Вы отказываетесь отпускать обиду до тех пор, пока полностью не поймете ее причины и ее воздействие на вас. Возможно, вам придется снова и снова мысленно проживать травмирующую ситуацию, пока истина не уляжется у вас в голове.

Скорее всего, в это время вам придется пережить множество потерь: в отношении того, как вы привыкли воспринимать себя и человека, который вас обидел, а также того, что вы привыкли думать о людях и этом мире в целом. То, что ушло или изменилось, следует признать и оплакать.

Некоторые из вас прекрасно знакомы с гневом, но не умеют испытывать грусть. Вам намного проще злиться — так вы чувствуете себя правыми и защищенными. Однако в гневе вы часто упускаете многие подробности сложившейся ситуации, порой даже наиболее важные из них. Как писал Джеймс Болдуин: «Думаю, что люди так упрямо цепляются за свой гнев в том числе потому, что чувствуют: как только ненависть пройдет, они останутся один на один с болью»[2].

Другие из вас чаще блокируют гнев и чувствуют себя подавленными. Вы можете преуменьшать вред, который вам причинили, твердя себе: «Многим людям пришлось намного хуже, чем мне. Кто я такой, чтобы жаловаться?» Но жизнь не соревнование, и ваша боль значит не меньше, чем боль других людей. Вам нужно понимать и ценить свои чувства, какими бы они ни были. Отказываясь признавать их, вы проявляете не скромность, а самоотрицание.

В таких случаях бывает полезно сформировать мысленное эмоционально безопасное пространство, поддерживающую, сочувственную среду, где вы не осуждаете, не отрицаете и не преуменьшаете то, что творится у вас внутри. Как только вы признаете свои чувства и разрешите себе испытывать их, вы сможете примириться с ними. Всю жизнь вас могли учить, что эмоции опасны или что это признак слабости. Возможно, вы привыкли закрываться от них. Но сейчас вам необходимо их принять; если вас кто-то обидел, вполне нормально

и естественно испытывать бурные и противоречивые чувства — пусть это знание успокаивает вас.

В своем труде о скорби психолог Джей Эфран[3] рассказывает историю о маленьком мальчике, который потерял маму в магазине. Ребенок искал ее по всем отделам и метался туда-сюда. Наконец, увидев ее, он бросился к ней на руки и заплакал. Эфран задает вопрос: «Почему ребенок начал плакать только *после* того, как нашел маму?» — и объясняет, что в момент воссоединения мальчик осознает свой ужас, и его охватывает жалость к себе. Ему, как и нам всем, умение сопереживать самому себе — чувствовать свою боль и понимать, что мы пережили, — необходимо для того, чтобы вновь обрести внутреннюю цельность.

В течение десяти лет, пока ей не исполнилось 15, моя клиентка Кейт подвергалась сексуальным домогательствам со стороны отчима. Теперь ей 25, и она помолвлена с Брюсом, человеком, который заверяет ее в искренности своих чувств. «Я люблю его, — говорила она мне, — но если я позволяю ему заняться со мной сексом (что случается нечасто), то потом нередко плачу. Я не знаю, что со мной не так. Я места себе не нахожу от злости при одной только мысли, какая я ненормальная. Я не знаю, почему испытываю эти чувства».

Я сказала, что, по моему мнению, ей это известно. «Вы злитесь, потому что отчим забрал вашу невинность, — сказала я. — Он лишил вас способности спокойно реагировать на прикосновения и ценить свое тело. Когда вы плачете после секса, в тот момент вы осознаете свою потерю. Вы понимаете, какой вред вам причинили без всякой вины с вашей стороны. Вы чувствуете злость, и в то же время вам больно за себя. Плача, вы отпускаете эти эмоции. Это способ поддержать себя и посочувствовать себе. Пожалуйста, не будьте так самокритичны. Это совершенно нормально — разрешать себе испытывать эти эмоции. Это часть процесса принятия. Надеюсь, что со временем вы примете не только саму ситуацию, но и вашу реакцию на нее».

Многие, как и Кейт, никогда не забывают о ранах, которые им нанесли. И они не обязаны этого делать. У нашего ума свои рабочие механизмы. Он все помнит. И в этом есть смысл. Благодаря

прошлому опыту мы извлекаем уроки, учимся распознавать врага, понимаем возможные негативные последствия и предотвращаем их. Внутреннее спокойствие приходит не в тех случаях, когда мы стираем болезненные события из памяти, а когда мы видим свою боль, признаем, что она влияет на нас, сострадаем самим себе, оплакиваем свои потери, а затем придаем нашему опыту новое значение и выстраиваем новые отношения с людьми — может быть, в том числе и с обидчиком.

Стадия 2: вы отказываетесь от потребности мстить, но продолжаете искать справедливое решение.

Когда кто-то обижает вас, вполне естественно желать ему испытать ту же боль, которую он причинил вам. Но стоит напоминать себе, что в долгосрочной перспективе вы испытываете удовлетворение не оттого, что причинили другому боль, а оттого, что вашу боль поняли и посочувствовали ей. Вряд ли вам в этом поможет упрямый обидчик, как бы сурово вы его ни наказывали.

Месть неизбежно провоцирует обидчика и запускает бесконечный цикл экспоненциально возрастающей ответной агрессии. Ваш разум превращается в поле боя и увлекается бесплодными фантазиями о мести, которые мешают вам жить осмысленной и приятной жизнью.

С принятием вы учитесь отпускать этот рефлекторный гнев — слепое желание ранить в ответ и поквитаться. Вы осознаете, что, даже если месть и даст вам возможность во всеуслышание заявить о своей боли, она не успокоит ваши разгоряченные мысли и чувства и не вернет вам вашу жизнь. В итоге вы обнаружите, что ваши раны по-прежнему кровоточат, а потакание гневу не привело ни к миру с самими собой, ни к разрешению ситуации.

Цель мести — распять обидчика. Цель принятия — воскресить вашу лучшую версию себя. Месть направлена на другого человека, принятие направлено внутрь себя. Когда вы сдерживаете свои мстительные порывы, на первое место в вашей внутренней иерархии выходите *вы сами*, а не обидчик. Собственное благополучие становится важнее, чем желание поквитаться.

Не забывайте, что, принимая кого-либо, вы не обязаны отказываться от потребности восстановить справедливость или назначить справедливое наказание. Принимая партнера, который изменил вам или ушел от вас к вашему лучшему другу/подруге, вы вполне можете продолжать с ним судиться, нанимать компетентного адвоката и добиваться финансовой компенсации или оптимального графика опеки над детьми. Принятие не обязывает вас искать справедливости или компенсации, но и не исключает этих возможностей. Однако в первую очередь вас должно интересовать не то, получит ли обидчик свое, а то, чтобы вы освободились от эмоциональной привязанности к нему и оставили его проступок в прошлом. Вы можете воспользоваться советом Ницше и относиться к обидчику как к существу настолько незначительному, что на него не стоит тратить внимание[4].

Когда Мэри, женщина средних лет, редактор художественной литературы, узнала из электронных писем, что ее муж спит с женой соседа, она решила, что об этом должны знать все, в том числе соседские дети. Она позвонила им и оставила сообщение на автоответчике: «Привет, ребята. Вы знаете, что ваша мать — шлюха?»

«Почему бы мне не разрушить ее семью так же, как она разрушила мою?» — спросила у меня Мэри. Ее реакция вполне понятна и объяснима. Проблема в том, что таким образом Мэри нарушила собственный нравственный кодекс и не сделала ничего, чтобы облегчить свою боль. Она чувствовала, что ее дважды унизили: сначала ее муж, затем она сама.

«Я знала, что поступаю неправильно, — сказала она мне впоследствии, — меня всю трясло».

Как и Мэри, вы можете желать мести, но я советую вам сначала спросить себя:

— В конечном счете чего я хочу? Я хочу, чтобы обидчик почувствовал мою боль? Если я причиню ему боль, что я от этого получу? Есть ли, помимо мести, иные способы добиться того, что мне нужно?

— Так ли уж мне важны страдания обидчика при условии, что я восстановлю свою самооценку и вновь смогу жить хорошей жизнью? Какие действия лучше всего помогут мне реанимировать мое достоинство, уважение к себе, ощущение контроля над своей жизнью?
— Если обидчик будет игнорировать мою боль, где еще я могу найти утешение и поддержку?

Не существует универсальной и оптимальной реакции на обиду, поэтому я призываю вас не принимать поспешных решений и найти тот вариант, который соответствует и вашим моральным принципам, и причиненной вам боли. Я также советую вам сопоставить свое желание мести с желанием исцелиться. Ощущение внутренней цельности и безопасности скорее наделит вас силой и уверенностью, нежели активная месть. Ваша цель — минимизировать страх и боль, вновь ощутить контроль. Если вы хотите вернуть себе свою жизнь, вам необходимо позаботиться о том, чтобы желание наказать обидчика не стало наказанием для вас самих.

Стадия 3: вы перестаете лелеять свою травму и возвращаетесь к обычной жизни.
После травмы вас могут преследовать навязчивые, повторяющиеся мысли, которые провоцируют стресс и снижают качество жизни. Если вы хотите ограничить их, вы можете спросить себя: «Какой цели они служат? Я уже тысячу раз заново пережил эту ситуацию; если я переживу ее еще тысячу раз, поможет ли это мне снизить тревогу или стать счастливее? Запасной жизни у меня нет — я хочу сейчас жить вот так?»

Вероятно, вы обнаружите, что навязчивые мысли держат вас в плену в вашей голове и не дают нормально жить. Они портят ваше здоровье и настроение, повышая кровяное давление и сердцебиение и усиливая ваши тревогу, гнев и грусть. Они способствуют ограниченному, возможно, даже искаженному ви́дению ситуации, и вам становится труднее понять или принять ее.

С принятием вы осознанно решаете освободиться от назойливых мыслей и вернуть себе энергию, которую тратите, пока барахтаетесь в негативных эмоциях; вы принимаете решение умерить гнев и вернуться к насыщенной жизни. С принятием вы отказываетесь вливать в себя яд раздражения или стыда. Собственное благополучие становится для вас приоритетом. Ваша любовь к себе оказывается сильнее, чем ненависть к обидчику.

Если вы слишком часто ведете беседы с самим собой, вероятно, вы недостаточно разговариваете с тем, с кем надо, — с тем, кто причинил вам боль. Если он не может или не хочет понять вашу боль, вы и без него сможете приструнить свои навязчивые состояния. Ниже я описываю, как именно это сделать.

Важно понимать, что есть принципиальная разница между состояниями, когда мы принимаем решение не прокручивать бесполезные мысли и когда считаем, что наша травма не имеет значения. Когда вы учитесь укрощать навязчивые состояния, вы признаете последствия травмы, но одновременно утверждаете свое право на психическое здоровье. Не обязательно заменять негативные эмоции положительными, но вы решительно и бесповоротно отказываетесь зацикливаться на негативных чувствах или позволять им управлять вашей жизнью.

Вот несколько конкретных приемов, которые помогут контролировать или ослабить навязчивые мысли.

— *Возражать негативным мыслям*. Первый способ освободиться от негативных мыслей заключается в том, чтобы отслеживать их у себя в голове и быстро возражать им, как только отметите их ошибочность или неконструктивность. Так поступила моя клиентка Диана после того, как расстроились ее планы поужинать с подругой Мари. За день до этого Диана оставила Мари сообщение на автоответчике, в котором спрашивала, где та хочет встретиться. Мари прислала ответное сообщение: «Мне очень жаль, но завтра у меня не получится. Я помогаю сыну заполнить документы для поступления в колледж. У нас осталось три недели, и я совершенно загружена. Давай перенесем

встречу на следующий месяц». Ниже в таблице приведены негативные мысли Дианы, чувства, которые они у нее вызывали, и то, как она старалась рационально им возражать.

Негативная мысль	Чувство, которое она вызывает	Рациональный ответ
Она не ценит мою дружбу	Боль, стыд	Я принимаю отказ Мари слишком близко к сердцу и делаю поспешные выводы. Когда мы только договаривались, она предупредила меня, что может не прийти, потому что у нее в жизни сейчас много проблем. Она не успевает выполнять свои задачи и к тому же чувствует ответственность за сына. Раньше она всегда вела себя отзывчиво и дружелюбно
Мне не стоило приглашать ее, раз она все равно не собиралась со мной встречаться	Гнев, боль	Это категоричное утверждение; это мое понимание того, как друзья общаются; это не значит, что оно единственно верное и правильное. Думая подобным образом, я рискую потерять хорошего друга. Я могу поговорить с Мари об этом

Это упражнение помогло Диане отследить деструктивные мысли и отправить их в отставку[5]. Может быть, оно пригодится и вам.

— *Задуматься о своей автоматической реакции на травму*. Вы можете реагировать на обиду наиболее привычным способом, который скорее характеризует ваши паттерны поведения в таких ситуациях, чем реальные слова или действия обидчика. Я предлагаю вам спросить себя: «Есть ли у меня склонность к навязчивым мыслям? Если бы я не прокручивал в голове эту обиду, возникла бы на ее месте какая-нибудь другая? Не припоминаю ли я все эти подробности потому, что прикипел к своей боли и не могу отпустить ее, а не потому, что меня так уж сильно ранили?»

— *Препараты*. Некоторые препараты проясняют мысли, помогают сосредоточиться, снижают раздражительность и депрессивные состояния. Они также улучшают качество сна, чтобы в течение дня вы были более продуктивными и спокойными. Доказано, что нехватка определенных микроэлементов в мозгу приводит к навязчивым мыслям, поэтому препараты, восстанавливающие химический баланс, способны облегчить вам жизнь. Психиатр Лоренс Лорфайс рекомендует различные средства, которые часто помогают успокоить навязчивые мысли[6].

Вам стоит знать, что препараты призваны не избавить вас от душевной боли или подарить вам обманчивое ощущение радости и доброжелательности, а привести вас в более стабильное состояние, чтобы вы могли более взвешенно и обдуманно отреагировать на травму. Вы можете попросить своего психотерапевта выписать вам рецепт или проконсультироваться с психиатром, лучше всего с тем, кто специализируется на психофармакологии.

— *Отвлечься*. Вместо того чтобы слушать негативные мысли у себя в голове, вы можете открыться своим чувствам и переключить внимание на то, что происходит во внешнем мире прямо сейчас. Например, вы можете увидеть двух людей за столиком в ресторане и развлечься тем, что придумаете, о чем они разговаривают. Вы можете занять себя игрой вроде «Скраббла», поиграть на музыкальном инструменте или почитать ребенку книжку. Смысл в том, чтобы переключиться на деятельность, которая заслонит от вас болезненные мысли и воспоминания и подарит обновленное ощущение контроля, радости и благополучия.

— *Остановка мыслей*. Еще одна техника, призванная прервать поток навязчивых мыслей. Например, вы за рулем вдруг осознаете, что последние 15 минут потратили на воспоминания о каком-нибудь неприятном случае из прошлого. Применяя эту технику, вы спрашиваете себя: «Я в кои-то веки что-то для себя

понял? Я решаю проблему?» Если вы понимаете, что просто копаетесь в мусоре, который вам ничего не даст, кроме негативных эмоций, то попытайтесь перенаправить внимание на что-нибудь другое. Некоторым из вас может быть полезно говорить ласковым, сострадательным голосом: «Перестань! Давай руку. Это все в прошлом. На чем еще мы можем сосредоточиться, чтобы это было приятно и интересно?»

— *Дружеская поддержка*. Навязчивые мысли приходят в одиночестве. Они вырывают вас из жизни. Чтобы вернуться в нее, вы можете найти себе компанию заботливых друзей, которые успокоят вас и напомнят, что вы вовсе не ничтожество, что бы там ни наговорил вам обидчик. Даже если вы чувствуете, что в таком состоянии вам будет некомфортно в большой компании, вам все равно следует тянуться к людям, которые будут менять ваше представление о себе и о мире в лучшую сторону. В этом процессе — когда вас слушают, когда люди понимают вашу боль и сочувствуют вам — заключена огромная целительная сила. Возможно, обидчик и не хочет помогать вам восстановиться, но есть другие — те, кто видит хорошее в вас и готов разделить вашу боль.

— *Не бояться своей реакции*. Вам будет полезно узнать, что навязчивые мысли поддаются регулированию, что нет ничего постыдного или ненормального в том, чтобы постоянно думать об обиде. Вы можете задаваться вопросами вроде «Что со мной не так?» или «Почему я не могу отпустить все это?». У вас может возникнуть ощущение, словно ваш разум в осаде, что в вашем мозгу поселился враг, которого вы не можете изгнать. Вам следует напомнить себе, что подобные навязчивые мысли о травмирующей ситуации вполне естественны. Когда вы осознаете, что ваша реакция совершенно нормальна, вам будет легче принять себя, успокоиться и отпустить обиду — в свое время.

— *Расслабление, визуализация и медитация*. Еще один способ контролировать навязчивые мысли и достичь состояния покоя

(равновесия) — замедлить дыхание, расслабить мышцы и наполнить разум умиротворенными мыслями или образами. Эти техники описаны в нескольких замечательных книгах, в том числе «Чудо релаксации»* Герберта Бенсона, Forgiveness: A Bold Choice for a Peaceful Heart («Прощение: смелый выбор на пути к миру в сердце») Роберта Касарджяна и «Ци-фитнес. Тренировка для тела, ума и духа»** Сью Бентон и Дрю Денбаум. В книге «Куда бы ты ни шел — ты уже там»*** Джон Кабат-Зинн приводит буддистские упражнения, которые позволяют вернуться в настоящее и «развивают вашу способность находиться в тишине»[7].

— *Стимульный контроль.* При помощи этой техники вы разрешаете себе навязчивые мысли, но ставите ограничения по времени и месту. В течение определенного времени вы полностью погружаетесь в них. Однако в заданный момент собираетесь с силами и переключаете внимание на что-нибудь другое, но перед этим спрашиваете себя: «Насколько полезны и приятны эти мысли?» Возможно, вы обнаружите, что с куда большим удовольствием посвятили бы это время настоящему, а не прошлому.

— *Забота о себе.* Еще один способ преодолеть навязчивые состояния — позаботиться о себе. Как говорится, «хорошая жизнь — это лучшая месть». Спросите себя: «Как мне сделать так, чтобы я снова почувствовал себя любимым и здоровым?» Для этого вы можете записаться к психологу, общаться с друзьями, пойти на курсы, заняться фитнесом, практиковать молитву — что угодно, что позволяет вам ощутить уверенность, силу, спокойствие, счастье и гордость за себя.

---

* Бенсон Г. Чудо релаксации. — М.: АСТ, 2004.

** Бентон С., Денбаум Д. Ци-фитнес. Тренировка для тела, ума и духа. — М.: София, 2003.

*** Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни. — М.: Эксмо, 2021.

Стадия 4: вы защищаете себя от дальнейшего насилия. Принимать человека, который угрожает вам физической расправой, не значит соглашаться на насилие. На самом деле процесс принятия предполагает, что вы соблюдаете меры предосторожности для обеспечения своей безопасности и при необходимости меняете свое расписание, чтобы не встречаться с обидчиком, меняете работу, переезжаете и обращаетесь в суд, чтобы закон защитил вас.

Как мы знаем, принятие не подразумевает, что вы обязательно помиритесь. Вы можете принять человека и вычеркнуть его из своей жизни.

Если вы прощаете слишком легко

При дешевом прощении вы готовы жертвовать потребностью в защите ради того, чтобы сохранить отношения, и в дальнейшем не можете оградить себя от вреда, физического или эмоционального. Вам так хочется продемонстрировать свое моральное превосходство и сгладить конфликт, что вы не задаетесь такими первостепенными вопросами, как «Полезно ли мне общение с этим человеком?», «Стоит ли мне доверять ему?», «Почему я думаю, что человек, в который раз причинивший мне боль, не сделает этого снова?». Если вам необходимо сохранить отношения любой ценой, вы не можете позволить себе обдумывать свои чувства, объективно оценить ситуацию или обидчика.

Как и психотерапевт Карен Олио, я не согласна с автором книги I Can't Talk About It: A Child's Book About Sexual Abuse («Не могу говорить об этом: детская книга о сексуальном насилии»)[8], которая настаивает на том, что ребенок должен простить сексуальные домогательства своему нераскаявшемуся родителю. Олио утверждает, что те, кому «и так приходится бороться с неприятием себя на фоне абьюза», получают еще одну психическую травму, когда их стыдят и унижают за то, что они не могут простить насильника[9].

Такова была проблема Сэнди. Она выросла с отцом, который бил ее, и матерью, которая легко выходила из себя. Родители развелись,

когда ей было девять. Мужчина, за которого Сэнди вышла замуж, Эд, обычно долго копил эмоции в себе, а затем выплескивал их — точно так же, как ее отец. Он бросался посудой. Устраивал сцены. Когда Эд пробил рукой дверь, Сэнди стало страшно. Что будет дальше?

Сэнди больше всего на свете хотела сохранить семью, но также ей было необходимо безопасное пространство для нее и ее аутичного сына. Она по своему опыту знала, какие опасности в себе заключает насилие в семье, но она любила Эда и привыкла в любой ситуации оправдывать его, мириться и терпеть дальше.

Однажды вечером Сэнди в панике позвонила мне. «Эд только что ударил нашего сына, — выпалила она. — Эд кричал на него, чтобы он надел пижаму и шел спать, и, видимо, он слишком долго "раскачивался". Мне страшно. Но, может быть, я просто переволновалась».

Сэнди не умела злиться. Гнев пугал ее. Но раскол семьи пугал ее еще больше. Я посоветовала ей быть осторожнее. «Если вы сейчас ничего не предпримете, вы и ваш сын окажетесь в очень рискованной ситуации», — предупредила я ее.

В итоге Сэнди перестала игнорировать свое право защищать себя и сына. Она видела, что усугубляет проблему, когда продолжает оправдывать Эда и преуменьшать опасность. У Эда было много хороших качеств, но рядом с ним Сэнди никогда не чувствовала себя в безопасности. «Я не знаю, чем все это закончится, — сказала она мне, — но пока что я связалась с юристом и добилась, чтобы моему мужу запретили посещать мой дом».

Если вы отказываетесь прощать

Когда вы говорите «нет» прощению и отказываетесь делать выводы из прошлых ошибок, ваши раны продолжают кровоточить, что негативно отражается на отношениях с другими людьми. Если, например, вы прекратили всякое общение с равнодушным, безответственным родителем и не пытаетесь принять свою боль, то вы можете проецировать свои «эмоциональные потребности»[10] на детей, невольно требуя от них, чтобы они удовлетворили вашу давнюю потребность

в одобрении. В результате им будет тревожно находиться рядом с вами. Таким образом вы рискуете взвалить на следующее поколение «снежный ком несправедливостей»[11].

Стадия 5: вы рассматриваете поведение обидчика с учетом его личных проблем.

Изучая внутренний мир обидчика, вы не обязуетесь его прощать, но эта практика поможет вам развеять ложные убеждения по поводу оскорбления — например, будто вы его заслужили или как-то спровоцировали. Принимая кого-либо, вы напоминаете себе, что да, этот человек причинил зло *вам*, но вовсе не обязательно, что этот его поступок как-либо характеризует *вас*.

Когда Глория Стайнем выступала в частной школе для девочек в Коннектикуте, молодая журналистка призналась, что никогда не слышала об известной феминистке. Когда Стайнем спросили, не оскорбляет ли это ее, она ответила: «То, что она не знает, кто такая *я*, не имеет значения, если она знает, кто такая *она*»[12]. Спасибо уверенной в себе Стайнем, которая напоминает нам, что не стоит позволять другим решать, как нам воспринимать себя.

Заменить стыд эмпатией

Когда вы вспоминаете жизненные обстоятельства человека, который вас обидел, и осознаете, как его травмировали и как он мог перенести на вас тот же абьюз или пренебрежение, которым подвергался сам, вы начинаете понимать, почему он так поступил. Вы понимаете, какие карты были даны ему при рождении, какие он приобрел впоследствии и как теперь он разыгрывает партию с вами. Будь на вашем месте кто-то другой, он мог бы разыграть ее точно так же. Чем больше вы узнаете о нем как о совершенно отдельной от вас личности, тем проще вы будете относиться к его поступкам. А чем проще вы к ним относитесь, тем меньше вы стыдитесь.

Стыд приходит, когда вы думаете, что поведение другого человека характеризует вас — вашу никчемность, ущербность, недостойность. Обида уходит, когда вы понимаете, что поведение этого человека

характеризует *его самого* — его характер, пережитые травмы, его реакции на стрессовые ситуации. У вас может не быть доступа к этой информации, но, чтобы побороть чувство стыда, можно сделать ряд предположений. Материалы этой главы помогут вам в этом.

Когда вы сделаете шаг назад и увидите, как тот человек борется со своими демонами, то сами начнете восстанавливаться и успокаиваться: это позволит вам вернуть внутреннее равновесие и самооценку, взять под контроль свое восприятие и отпустить навязчивые мысли. Я вспоминаю клиентку по имени Норма, чья мать, страдавшая параноидальной шизофренией, била своих дочерей. Понимание того, что мать поступала с ней так бесчеловечно потому, что была больна, а не потому, что Норма — убожество, как внушала ей мать, дало Норме силы выжить и отпустить стыд.

Как только вы осознаете недостатки и характер обидчика, вы, скорее всего, перестанете ожидать от него того, на что он неспособен. Перестав сражаться с призраками чужого прошлого, вы сможете подарить себе любовь и заботу, которых обидчик дать вам не мог. Увидев мысленным взглядом панораму его жизни, вы освободитесь от навязчивых мыслей вроде: «Как он мог?», «Как он посмел?» — и поймете, что его поведение напрямую следует из его характера.

Когда вы посмотрите на обидчика честно и объективно и поймете, что он тоже страдает, возможно, вы увидите в нем собрата по несчастью. Может быть, вы впервые осознаете, как сильно и глубоко травмирована его психика. И тогда из субъекта, совершившего непростительное деяние, он станет живым человеком, чьи внутренние конфликты, страхи и тревоги спровоцировали его на такой поступок. Вооружившись этой мудростью, вы сможете вырваться из хватки прошлого и пойти дальше.

Факторы, определившие поведение обидчика

Давайте сначала посмотрим на жизненные обстоятельства и внешние факторы, которые могли повлиять на его эмоциональное состояние в то время, когда он вас обидел. Вы можете спросить себя: «Что

случилось в его жизни, повлияло на его самооценку и сделало таким уязвимым, таким эгоцентричным, чтобы он сделал то, что сделал?»

Люди могут поступать грубо и нечутко, потому что с ними недавно случилось нечто ужасное. Я помню, как пришла на благотворительный ужин и меня представили женщине, которая почему-то вела себя очень неприветливо. Впоследствии я узнала, что ее муж недавно ушел от нее к стриптизерше, и встречу со мной она восприняла как публичное унижение, так как знала, что недавно я написала книгу о неверности.

Существует множество факторов, не имеющих никакого отношения к вам, но из-за которых человек вас обидел. Кто-то может нервничать и раздражаться из-за проблем с финансами — падения курса на бирже или потери пенсионных накоплений. Другой только что поссорился с сестрой или любовницей, и на вас у него уже нет сил. Третий мог сорваться на вас, потому что не успевает закрыть дедлайн по текущей книге или беспокоится о друге, которому диагностировали рак.

Существуют также *внутренние* факторы. Некоторые могут быть связаны с когнитивными ошибками этого человека, с его ложными убеждениями — например: «Ты думаешь, что ты лучше меня» или «Ты хочешь меня контролировать», — из-за которых он неверно истолковывает ваше поведение и реагирует некорректно.

Еще один фактор, который следует принимать во внимание, — склад личности. Этот человек обычно общительный или застенчивый? Тревожный или расслабленный? Капризный или жизнерадостный? Равнодушный или агрессивный? Вполне естественно думать о других через призму их отношения к вам, но у человека, который вас обидел, есть целый набор характерных атрибутов, сформировавшихся задолго до вашей встречи. Одни из них обусловлены биологической составляющей, другие — религией и культурным кодом. Вам решать, насколько близко к сердцу принимать его поведение, но вы не можете изменить его личность.

Третий фактор, который стоит учитывать, — здоровье. Человек чувствовал тошноту или головокружение? На его поведение мог

повлиять алкоголь или лекарства? У него проблемы со слухом? Любое из этих сопутствующих обстоятельств могло оказать влияние на его поведение.

А что насчет его заученных паттернов поведения — способов справляться со стрессом, которые формируются во время знаковых жизненных ситуаций, как правило в детском возрасте? Когда вы посмотрите на обидчика в контексте его жизненных трудностей, возможно, вы и не сочтете его поведение приемлемым, но вам будет доступен более объективный взгляд на всю ситуацию. Больше о подобных стратегиях вы можете прочитать в приложении.

Не забывайте, что принятие — дар самому себе, а не обидчику. В первую очередь вы занимаетесь этой практикой, чтобы самому исцелиться от травмы. Вы вовсе не обязаны жалеть обидчика, сострадать или сочувствовать ему, прощать его, культивировать положительные чувства к нему и желать всех благ. Принятие нужно вовсе не затем, чтобы преуменьшить вред, который вам причинили, или обесценить ваши чувства.

Я не устану повторять: ваше желание понять причины, побудившие обидчика так поступить, никоим образом не освобождает его от ответственности за содеянное и не дает ему права причинять вам боль. Оно также не мешает вам искать справедливости или верного решения, если вы считаете, что это необходимо. Понимание, что стояло за действиями обидчика, не смягчает его вину и не стирает вашу боль. Однако оно поможет вам отреагировать соразмерно оскорблению, вести себя менее мстительно, агрессивно или униженно. То, что вы узнаете об этом человеке, также поможет вам чувствовать себя менее потерянными и вернет ощущение контроля над своей жизнью. Но никогда не стоит путать желание понять обидчика с прощением.

Если вы прощаете слишком легко

Если вы прощаете слишком легко, вероятно, вы уже эксперт по смягчающим обстоятельствам и любой неприятный эпизод из прошлого обидчика считаете доказательством того, что в содеянном он не виноват.

«Он пострадал из-за обстоятельств, которых не заслужил и не контролировал, как я могу вменять ему в вину этот поступок?» — спрашиваете вы себя, игнорируя тот факт, что, даже если жизнь зарядила ружье, кто-то все-таки потрудился нажать на курок. Цепляясь за утверждение, что обидчик, например, генетически предрасположен к алкоголю или родился с физическими дефектами, вы забываете, что судьба человека определяется не одними только биологическими факторами. Закрывая глаза на вредоносное поведение, вы разрешаете обидчику обращаться с вами так, как он хочет, в том числе без того уважения, которого он наверняка ожидает от вас.

Извинять человека по причине его личных травм — это псевдопрощение. Как и избыточное сочувствие по принципу: «Все мы травмированы. Все мы грешники, которых нужно прощать. Все мы продукт нашего воспитания. У всех свои трудности. У всех своя история. Кто я такой, чтобы судить?»

Я не утверждаю, что подобный милосердный подход к прощению лишен мудрости или доли истины. Но сострадание следует соизмерять с масштабом ущерба, который вам причинили. Я прошу вас заботиться о себе так же искренне, как вы заботитесь об обидчике, принимать во внимание то, как плохо поступили с *вами*, а не только то, как плохо поступили с *ним*. Определив таким образом приоритеты, вы сможете рассмотреть принятие в качестве альтернативы дешевому прощению.

Если вы отказываетесь прощать

Те из вас, кто отказывается прощать, наверняка будут протестовать: «Не просите меня тратить свое время и копаться в чужом мусоре. Какое мне дело до того, *почему* он меня обидел или как плохо с ним обращались родители? Разве я обязан выискивать оправдания для человека, который намеренно меня обидел, или придумывать ему извинения? Да пошел он со своим прошлым».

Подобная реакция понятна. Увидев в обидчике жертву обстоятельств, вы рискуете поддаться состраданию и эмпатии. Когда вы смотрите только на одну сторону медали — самую плохую, — вам

намного проще держать дистанцию, нагнетать праведный гнев и игнорировать обидчика. Но стоит только добавить более объемную перспективу — когда вы видите в обидчике человека со своими недостатками, который борется с тягостным прошлым, — как вам уже сложнее его презирать или вешать ярлыки.

Позвольте мне задать вопрос тем из вас, кто твердо намерен никогда не прощать: даже если вы почувствуете сострадание к обидчику, узнав о нем чуть больше, то что в этом плохого? Разве вы подвергнете себя опасности, если будете лучше понимать его? Вы можете проявлять снисходительность и при этом не чувствовать себя глупыми, слабыми или бесхребетными. Вы прекрасно можете осознавать, что с вами дурно поступили, и при этом сочувствовать обидчику, которому многое пришлось пережить.

Стадия 6: вы честно оцениваете свой вклад в травмирующую ситуацию.

Когда мы чувствуем злость или обиду, очень легко обвинить кого-то другого. «Это *ты* виноват, — настаиваем мы. — *Из-за тебя* я так себя чувствую». Но если кто-нибудь нас расстроил, это еще не значит, что тот человек действительно виноват. Иногда причина гнева кроется в нас самих, выковывается в нашем разуме и сердце, кормится нашими личными качествами, раздражением, чрезмерной реакцией на конфликтные ситуации. Да, другой человек мог сделать что-то, что нас оскорбило, но, может быть, все не настолько серьезно, как рисуют нам наши оскорбленные чувства. Наша реакция может совершенно не соответствовать реальному положению дел, что в некоторых случаях особенно печально.

Часто нам бывает трудно признать свои проблемы, убрать психологическую защиту и честно взглянуть на себя со стороны. В процессе может открыться, что вы не только жертва конфликта, но и единственный его участник, которого нужно простить.

Те самые факторы, которые спровоцировали поведение обидчика, могли оказать влияние и на то, как вы вели себя с ним. И вновь — многие эти факторы могли быть внешними. Спросите себя: «Происходило ли

что-нибудь со мной в тот период, что повлияло на мое эмоциональное состояние, заставило почувствовать себя уязвимым, вызвало беспокойство и тревогу, в результате чего я отреагировал так резко? Что, если те события вывели меня из равновесия, и я повел себя грубо или оскорбительно?»

Внутренние факторы также могли оказать влияние на вашу реакцию. Можно задать себе следующий вопрос: «Как мой характер повлиял на мое поведение в той ситуации и обращение с тем человеком?» Например, если вы от природы застенчивы, а обидчик, пообщавшись с вами, решил, что он вам не нравится, то это его ошибка, а не ваша. Вы не обижали его — это сделали его собственные ложные выводы. Но если вы застенчивы, не оглашаете свою позицию и вам неприятно оттого, что кто-то не интересуется вами и не учитывает ваше мнение, вам следует подумать о том, в какой степени вы сами приложили к этому руку. Может быть, это ваше молчание — а не поведение обидчика — завлекло вас в ловушку.

А что насчет ваших деструктивных убеждений о себе и о мире, убеждений, которые могут основываться на травмирующих ситуациях в детстве?[13] Могли ли они спровоцировать конфликт? Подобные косные убеждения часто предвосхищают ссору и даже определяют отношения с обидчиком, создавая то, что я называю *каналами психологической уязвимости*. В таком случае ваша обостренная чувствительность — например, страх, что вас бросят или поднимут на смех, — ведет к тому, что вы неверно воспринимаете события в настоящем.

Как вы поощряете окружающих плохо обращаться с вами?

Любопытно, что, когда мы взаимодействуем с другими людьми в соответствии с нашими убеждениями о себе и о мире, мы подталкиваем их относиться к нам точно так же, создавая тем самым самосбывающееся пророчество. Например, если вы считаете, что «хорошие парни всегда проигрывают, моя сила в моей грубости», вы, скорее всего, будете вести себя агрессивно и провоцировать соответствующую реакцию, тем самым подтверждая убеждение, что в этом озлобленном мире необходимо быть жестким.

Примером может служить Патрик, пострадавшая сторона. С помощью агрессии он научился противостоять словесному и физическому насилию со стороны отца и перенес этот паттерн в свою семью. Его жена Мэгги терпела это 17 лет, после чего сказала «хватит» и ушла. Год спустя он позвонил ей и попросил объяснить, что стало причиной развода. «Я хочу развиваться как личность, и я хотел бы, чтобы ты рассказала мне, чем я тебя оттолкнул, — сказал он. — Если хочешь, мы можем поговорить в присутствии моего психолога. Я не буду спорить или оправдываться. Я буду только записывать».

Мэгги предпочла поговорить по телефону. Она почти без запинки выдала список претензий, которые Патрик записал и принес на сеанс. «Патрик, ты был груб и агрессивен — не только по отношению ко мне, но и к детям. Да, ты не бил меня, но я постоянно чувствовала угрозу. Ты иногда говоришь очень зло и резко. Ты считаешь, что все тебе должны и что если никому не дашь спуску, то точно добьешься своего. Может быть, и так, но ты заплатишь огромную цену в плане отношений».

Патрик знал, что Мэгги резко критикует его, чтобы не поднимать тему своих личных недостатков, которые, по его мнению, у нее также присутствовали. Но, выслушав версию бывшей жены, он смог выйти из роли беспомощной жертвы, в которую его загнал агрессивный отец, и увидеть, как он сам оттолкнул Мэгги.

Признать свой вклад в конфликт

Вы можете считать, что вы ни на йоту не повинны в сложившейся ситуации. Вы можете твердо верить, что это *с вами*, а не *вы* поступили несправедливо. Но вина крайне редко распределяется однозначно: «Я невиновен, ты виноват». Обычно травмы — совокупность различных факторов, когда каждый поступок одного человека рикошетит от поступка другого, а каждый неверный шаг подталкивает вас обоих к бездне.

Наверняка вы захотите, чтобы обидчик первым предпринял какие-то шаги. «Сначала изменись ты, только потом — я» — таков девиз этого танца. Или: «Ты меня обидел, тебе все исправлять, а я уже потом решу,

буду ли я оттаивать». Такое отношение часто ведет к распаду брака, как это было в случае Арнольда и его жены Джилл.

Арнольд жаловался на жену, потому что она отказывала ему в сексе. Она жаловалась, что все время слишком устает для секса, потому что муж не помогает с детьми. Оба чувствовали злость, обиду и ханжеское превосходство. Арнольду нужно было понять, что для Джилл, как и для многих женщин, сексуальная близость неотделима от близости эмоциональной, которая должна проявляться и вне спальни. Если бы он искупал детей, для Джилл это был бы романтический жест. Если бы он без напоминаний разгрузил посудомоечную машину, это активировало бы ее либидо. Джилл не собиралась смягчаться до тех пор, пока муж не будет помогать ей по дому. Ей, в свою очередь, нужно было понять, что если бы она открылась Арнольду в сексуальном плане, то он бы почувствовал себя желанным, и это разожгло бы в нем желание что-то делать по хозяйству.

Завязнув в противостоянии, вы легко можете зациклиться на ссоре и собственной, односторонней ее версии. Чтобы взглянуть на себя более объективно, вам необходимо сделать шаг назад и подумать, чем вы могли спровоцировать подобное оскорбительное поведение.

Именно это нужно было сделать Марте, чтобы спасти отношения со своим 27-летним сыном. Она все время ворчала, что он никогда ей не звонит и не навещает. При этом она не замечала, что при каждой встрече набрасывалась на него с вопросами по наиболее болезненным для него темам: отношения с девушками и работа. Чем больше он отмалчивался, тем больше советов она ему давала до тех пор, пока — угадайте что? — он не закрылся и не стал находить предлоги, чтобы не видеться. Погруженная в свою обиду, Марта не могла понять, как сама оттолкнула сына.

Усомниться в «своей версии событий»[14]

Почему порой так трудно признать свои проблемы? Почему так тяжело признать *свою* вину, а не только того человека, который нас обидел? Одна из причин в том, что в таком случае приходится ставить

под сомнение свою версию событий. Это наше личное, легко усваиваемое видение реальности, которое защищает нас от того, чего мы боимся или стыдимся.

«Самая распространенная форма защиты от слабостей и недостатков, которые мы не хотим признавать, — пишет клинический психолог Роберт Карен в своей книге The Forgiving Self («Прощающее “я”»), — это истории о нашей жизни, которые мы рассказываем самим себе. Осознанно и неосознанно мы тешим себя исполненными величия сказками, и нам кажется, что мы менее уязвимы, чем на самом деле»[15].

Например, в вашей версии событий вы можете быть великолепным родителем — вы уж точно воспитываете своих детей лучше, чем ваши родители когда-либо воспитывали вас. Может быть, ваш отец постоянно работал и редко уделял вам желанное внимание. Сейчас, во взрослом возрасте, вы считаете, что вы более эмпатичны и более эмоционально открыты, чем он. Но однажды ваш сын, которому уже исполнился 21 год, внезапно срывается на вас и называет вас эгоистом, самым махровым эгоистом, которого он когда-либо встречал, и вам вдруг приходится выбирать, чью сторону вы займете: свою или его. Возможно, вы захотите обвинить его в том, что он безбожно перевирает факты и поступает чудовищно неблагодарно, — может, вы и правы в какой-то степени. Но при этом вы можете упускать из виду неприятную правду: что, вероятно, вы не были для него такой надежной опорой, как вам кажется, что, может быть, вы также вели себя самовлюбленно и невнимательно. Ваше драгоценное представление о самих себе может рассыпаться на куски, столкнувшись с неприкрытой правдой.

Как смеешь ты обнажать передо мной отвратительную правду обо мне?

Не только ваш ребенок может угрожать вашим фантазиям о собственной персоне. На его месте бывает и партнер. Вы можете полагать себя замечательным спутником жизни, отличной партией, как вдруг он уходит к кому-то другому. Все эти годы вы твердили себе, что

несчастны и что пора двигаться дальше. Но вот партнер вас покинул, и вам приходится жить с этой реальностью. Под ее давлением ваша версия себя кажется блеклой, никому не нужной. Вам хочется обвинить партнера в эгоизме и слабом, непостоянном характере. Но тут он говорит вам, что ушел, потому что рядом с вами чувствует себя невидимкой. Вам вдруг, как когда-то в детстве, кажется, что вас все бросили. Вы ненавидите этого человека за то, что он поднял эти болезненные моменты со дна вашего прошлого. Но насколько справедливы его обвинения? Могло ли это произойти потому, что после пережитых в детстве травм вы никогда не открывались ему и ранили его так же, как когда-то ранили вас? Не заключается ли в этом важный урок, готовы ли вы решиться на то, чтобы его усвоить?

Порой тот, кого вы обвиняете в случившемся, виноват лишь в том, что стал свидетелем ваших ошибок и слабостей. Скорее всего, сейчас вы чувствуете боль, но в то же время вы можете быть благодарны этому человеку за ту правду, которую он заставил вас узреть, — правду о том, как вас ранили в прошлом и как эти раны кровоточат сейчас.

Как пишет Карен: «Скорбеть — значит полюбить вновь»[16]; и я полагаю, он имел в виду, что, когда мы самоотверженно оцениваем себя и признаем свои несовершенства, мы открываемся возможности исцеления. Оплакивание травм прошлого освобождает нас, и мы вновь можем любить и делиться с другими тем, чем никто не поделился с нами.

Поставить под вопрос свою версию истории «Меня обидели»

Одна из самых трудных для проработки своих версий реальности — это история «Меня обидели». Как пострадавшая сторона, вы полагаете себя жертвой, чистой и безвинной. Вы во всех подробностях припоминаете, как вас обижали на протяжении всей вашей жизни, всех людей, которые вас эксплуатировали, унижали, пренебрегали вами. При этом вы можете не замечать, что обижаетесь слишком легко. Вы очень быстро оскорбляетесь. Вы искажаете истину

и воображаете, будто кто-то намеренно причинил вам вред, тогда как это не так.

Почему формируется такая версия реальности? За ней может стоять врожденная склонность к негативному мышлению или пассивности. Или когнитивная ошибка, например «персонализация» (вы полагаете, что тот человек хотел вас обидеть, тогда как у него не было таких намерений). Или ваш детский опыт, из которого вы усвоили, что люди предают вас. Что бы это ни было, в итоге вы постоянно чувствуете себя обиженными. Как пишет психолог Карен Хорни, «это ощущение по своей силе и яркости намного превышает масштаб причиненного вреда и может стать призмой восприятия жизни»[17].

Принимая свою версию событий, вы разрешаете себе:

— считать себя хорошим, правым, честным и добродетельным;
— отрицать то, как ваше поведение негативно воздействует на окружающих;
— возложить на других ответственность за свои неприятности;
— спрятаться за завесой угнетения, тогда как на самом деле вам самому не удается защищать или поддерживать себя.

Нам непросто усомниться в своей версии событий, потому что в таком случае может открыться неприятная правда о нас. Но в этом есть и положительные моменты, так как мы:

— разбираемся в случившемся: кто что кому сделал;
— раскладываем по полочкам свои чувства по отношению к обидчику и оскорблению;
— решаем, что мы хотим исправить в себе, чтобы выстраивать более гармоничные и приятные отношения с людьми;
— преодолеваем детские травмы.

Ваша задача заключается в том, чтобы честно посмотреть в лицо своим недостаткам, при этом проявляя сострадание к самим себе, — по-прежнему любя и даже прощая себя.

Стадия 7: вы анализируете свои ложные убеждения о том, что произошло.

Все мы наделяем смыслом трагические события в своей жизни. К сожалению, мы не всегда отличаем свою версию произошедшего от реальности. Одной из главных составляющих процесса принятия является определение этих мыслительных искажений, отделение фактов от того значения, которое мы им придаем. Это трудная задача, требующая нешуточной самокритичности и внимательности к деталям, но, выполнив ее, вы будете легче и объективнее относиться к своему гневу или боли.

Вот несколько наиболее распространенных когнитивных ошибок.

Максимализм

Эту когнитивную ошибку еще можно назвать «все-либо-ничего», или «черно-белое мышление». В таком случае вы видите окружающий мир в рамках косных полярных категорий: ты либо идеальный, либо отвратительный. Либо прав, либо нет. Разумеется, подобные ярлыки не учитывают всех деталей и тонкостей. Сверхкритичное восприятие другого человека ведет к тому, что вы начинаете его очернять, и укрепляет ваше нежелание прощать. Сверхположительное восприятие ведет к идеализации и укрепляет ваше желание простить любой ценой.

Чтение мыслей

Поддаваясь этой когнитивной ошибке, вы полагаете — как правило, ошибочно, — что знаете, о чем думает другой человек. Типичная реакция Марши на поведение ее мужа Дейва. Когда он расстался с любовницей, пара обратилась к специалисту, чтобы сохранить брак. Однажды Марше попалась на глаза их старая фотография с семейного пикника. «Какие мы тут счастливые», — с ностальгией сказала она. Она ждала ответа Дейва, но тот молчал.

Впоследствии, когда мы с Маршей остались наедине, она сказала: «Он злится на меня за то, что я снова вспомнила про измену. Но чего он ждет? Он должен понимать, что на каждый раз, когда я об этом

говорю вслух, приходится сто раз, когда я об этом думаю. Почему он не может быть со мной терпеливым? Он что, думает, я железная? Он наверняка до сих пор любит ту женщину».

На самом деле Дейв хотел лишь, чтобы жена вновь поверила в него. Он промолчал не потому, что успела придумать Марша, а потому, что не знал, куда деться от чувства вины. «Я себя ненавижу, — сказал он мне. — Я уничтожил ее доверие ко мне и счастье, которое мы когда-то делили. Я себе противен».

Марша неверно поняла молчание Дейва, и это ложное убеждение серьезно повлияло на ее отношение к мужу. Я посоветовала ей спросить себя: «Что, если я ошибаюсь в своих предположениях о том, что он думает и чувствует? Что я знаю наверняка, а что додумываю? Могу ли я проверить свои предположения, сказав ему: ты как будто расстроен и удручен. Мне интересно, о чем ты думаешь?»

Как и Марше, вам необходимо узнать факты из первых рук и не заполнять белые пятна собственными фантазиями. Прежде чем по справедливости судить обидчика, следует проанализировать, насколько ваши предположения отражают именно ваш образ мыслей, а не его.

Обобщение

Обобщая, вы слишком большое значение придаете отдельным подробностям и попадаетесь в ловушку убеждения «он всегда делает это, он никогда не делает того».

В качестве примера можно привести отношение Джилл к ее мужу Дину. Она была крайне огорчена, когда он отменил подписку на благотворительную организацию и пропустил церемонию награждения команды по плаванию своей дочери. «Я невольно задалась вопросом, за того ли человека я вышла замуж, — сказала она мне. — Кажется, у нас абсолютно разные ценности. Я хочу, чтобы мой муж заботился о своей семье и любил проводить с ней время. Когда мне нужен, он вечно занят».

Джилл так зациклилась на этой неприятной ситуации, что не видела общую картину: ее муж тренировал команду дочерей по хоккею

с мячом, посещал родительские собрания и регулярно помогал девочкам с домашними заданиями. Ее отношения с Дином стали заложниками одного-единственного неприятного воспоминания. Чтобы взглянуть на ситуацию объективно, ей нужно было спросить себя: «Я рассматриваю этот эпизод в контексте всей нашей совместной жизни или вычленяю его оттуда и делаю поспешные выводы?»

С принятием вы анализируете всю информацию — не только те факты, которые подтверждают вашу точку зрения, но и те, которые ей противоречат. Вы также оцениваете человека в его целостности, а не только его недостатки или добродетели. Вы можете решить, будто его поведение настолько возмутительно, что затмевает все хорошие качества. Или наоборот. В любом случае вы примете более разумное решение, если будете оценивать человека целиком, а не один его поступок.

Персонализация

Этим термином называется образ мыслей, при котором вы рассматриваете поведение другого человека только в отношении себя и не видите других объяснений — объяснений, которые помогли бы вам чувствовать себя легче и спокойнее.

Персонализируя, вы ставите себя в центр вселенной и действуете так, словно все вертится вокруг вас. Правда может заключаться в том, что вы не так уж много значите для обидчика и что вы льстите себе, полагая, будто являетесь единственной мишенью для его гнева или презрения.

Я воочию увидела, как работает персонализация, когда однажды, будучи в нарядном платье, зашла в элитный магазин на Мэдисон-авеню. Ко мне подошла продавец-консультант и спросила, нужна ли мне ее помощь. Я вежливо отказалась, объяснив, что просто смотрю, и она отошла. Другая женщина, стоявшая рядом, повернулась ко мне и пожаловалась: «Видимо, такую, как я, и обслуживать не стоит».

Я не знаю, собиралась ли та женщина там что-то покупать и вообще заметила ли ее продавец-консультант; я думаю, что если бы она ее заметила, то с радостью бы помогла новому покупателю. Было

очевидно, что эта женщина придала собственный смысл этой неоднозначной ситуации и ввергла себя в ненужный стресс. Конечно, может быть, что консультант *действительно* решила, что покупательница не стоит ее времени, но в таком случае последней стоит спросить себя, почему мнение консультанта — которую она не знает и, наверное, видит в первый и последний раз в жизни — значит для нее так много.

Поспешные выводы

В данном случае вы составляете мнение о травме, не видя всей ситуации, и дополнительно себя раните. Имея на руках неполную или неоднозначную информацию, вы заполняете пробелы и реагируете на проблемы, которые сами же придумали.

Когда в 1993 году в Нью-Йорке произошел теракт, Салли и Макс путешествовали по Европе. В течение некоторого времени, показавшегося им вечностью, они ничего не знали о своей дочери, которая жила на Манхэттене. Пока они мчались в гостиницу, надеясь, что для них уже есть сообщение, Макс пустился в рассуждения о том, как эта катастрофа подорвет экономику и курс доллара. Салли сказала мне: «Мне противно было находиться рядом с ним. Кто этот бесчувственный монстр? Как он мог так относиться к собственному ребенку?»

Макс потом объяснял мне: «Я видел, что Салли теряет самообладание. Пока мы не добрались до гостиницы, ничего узнать было нельзя, поэтому я пытался разрядить обстановку беседой. Может, звучало нелепо, но, по правде говоря, я сам был в состоянии шока».

Как Салли узнала на собственном опыте, невозможно конструктивно отреагировать на травму, не зная истинных намерений «обидчика». В процессе принятия от вас требуется искать различные правдоподобные, менее обидные объяснения и не делать поспешных выводов.

Установки типа «ты должен»

На ваше восприятие ситуации сильно влияют ваши убеждения по поводу того, как люди должны поступать, что вы от них ждете и что, по-вашему, правильно. Аарон Бек говорит о них как об «установках

должен / не должен»[18]. Альберт Эллис упоминает установки долженствования, которые мы накладываем на себя и других[19]. Фред Ласкин называет их «нелегитимными правилами»[20], а Джудит Бек — «императивами». «У вас есть четкое, негибкое представление о том, как вы или другие должны себя вести, — пишет она, — и вы переоцениваете вредоносность ситуаций, которые этим представлениям не соответствуют»[21].

Установки типа «ты должен» могут быть следующими: «Моя мама должна меня утешать всякий раз, когда она мне нужна», «Мой отец должен интересоваться моими увлечениями и приходить на соревнования», «Мой сын должен благодарить меня за все, что я ему покупаю», «Моя дочь должна хотеть, чтобы я активно помогала ей при подготовке к свадьбе», «Моя невестка должна проводить с нами столько же выходных, сколько со своей семьей», «Мой босс должен понимать, как много я работаю и выкладываюсь, чтобы получить прибавку», «Моя сестра должна поздравлять меня по телефону с днем рождения», «Мои соседи должны держать свою живность у себя на участке и понимать весомость моих аргументов».

Большинство установок «ты должен» — благодатная почва для разочарований, потому что требуют от окружающих больше, чем те способны дать. Когда кто-то не соответствует вашим выверенным стандартам, вы наверняка чувствуете себя задетыми и с чувством оскорбленной гордости тыкаете пальцем в того человека, а не в свои завышенные ожидания.

Чтобы исправить этот паттерн, вам нужно признать, что все эти правила исключительно *ваши*, а не чьи-то еще. Они отражают ваши моральные убеждения, потребности, ценности. Весь остальной мир не обязан под них подстраиваться. Когда вы требуете, чтобы люди ради вас были кем-то другим, а не самими собой, вы неизбежно погружаетесь в раздражение и боль.

Альберта Эллиса, основателя рационально-эмоциональной терапии, однажды спросили: «Как другие крадут ваши идеи без малейших угрызений совести? Как они могут так спокойно приписывать их себе, даже не ссылаясь на вас?» Ответ был лаконичен: «Легко!»

Хотелось бы, чтобы большинство следовали примеру Эллиса, человека, лишенного «должностных» предубеждений, который заменяет гнев юмором и принимает людей такими, какие они есть, а не должны быть, по его мнению.

В своей провокационной книге «Человек в поисках смысла» Виктор Франкл предлагает воспринимать несправедливости этого мира через призму экзистенциализма. Будучи человеком, пережившим холокост, он утверждает, что мы не можем указывать людям, как им поступать, но мы можем выбирать, как нам реагировать на их поведение. Может быть, это единственный выбор, который у нас имеется, но его значение нельзя преувеличить, так как он позволяет нам сохранить ощущение контроля над окружающим нас хаосом.

Не стоит забывать, что причиной вашей боли или горя может быть не чье-то поведение, а ваше собственное к нему отношение или убеждение. А значит, умерив ожидания, вы бы не испытывали такую сильную боль? Это очевидно. Когда вы утверждаете, что другой человек может быть только таким, и не признаете права других людей на всевозможные варианты поведения, то, скорее всего, вы сочтете обидчика человеком недостойным, даже подлым, и будете считать, что с вами обошлись крайне несправедливо. Если вы научитесь формулировать не запросы, а пожелания и отличать свои так называемые потребности от надежд и чаяний, то не будете так сильно расстраиваться, когда окружающие вас подводят.

Исправляем ваши когнитивные ошибки

Чтобы выявить свои когнитивные ошибки, будет полезно поговорить с обидчиком и обдумать то, что он скажет. Его участие не обязательно для того, чтобы вы могли его принять, но если он хочет поговорить и не выказывает ни грубости, ни слепого самодовольства, то почему бы его не выслушать? Вы можете обнаружить, что ваша боль произрастает из недопонимания, будто здесь нечего исправлять и ничего принимать или прощать не надо.

В песне A Boy Named Sue («Мальчик по имени Сью»), текст которой написал Шел Сильверстейн, Джонни Кэш рассказывает историю

о мальчике, который всю свою жизнь лелеял ложное убеждение: отец назвал его Сью, чтобы испортить ему жизнь. Поклявшись отомстить, мальчик выслеживает своего блудного отца и сбивает с ног.

Отец объясняет, что назвал сына Сью не потому, что желал ему зла, а потому, что хотел, чтобы он обрел твердость характера и мог выжить в этом злом мире. Открывшаяся сыну истина уносит всю многолетнюю печаль. Он отбрасывает пистолет и обнимает отца, но перед этим дает клятву, что, если у него когда-нибудь будет сын, он назовет его Биллом или Джорджем — как угодно, только не Сью.

Текст песни шуточный, но в нем содержится важный урок о человеческих взаимоотношениях: иногда боль нам причиняют наши абсолютно неверные убеждения. Подстрекаемый болью, Сью находит отца, узнает его истинные намерения и видит в нем живого человека, а не «грязного, шелудивого пса», которым его считал.

Подобно Сью, мы долгие годы носим в себе свои травмы и в итоге узнаем, что они основаны на недопониманиях, которые можно исправить за минуту. Жаль, что Сью не поговорил с отцом раньше.

Упражнение для коррекции негативных мыслей

Чтобы проверить, насколько ваши предположения верны и логичны, выпишите свои «автоматические мысли»[22] по поводу того, что случилось. Позвольте себе погрузиться в гнев или боль. Не пытайтесь мыслить рационально или спокойно. Не исправляйте ничего. Затем рассмотрите каждую мысль по отдельности и задайте себе вопросы, приведенные ниже.

1. Эта мысль верная? Какую когнитивную ошибку я могу сейчас совершать?
2. Эта мысль полезная? Какие чувства она вызывает во мне и на какие поступки толкает?
3. Эта мысль типична для меня? Каков мой паттерн?
4. Мне нужно больше информации о том, что случилось? Где я могу ее получить?

Вот как клиентка по имени Сэнди работала со своими непродуктивными мыслями.

Однажды, вернувшись домой с работы, она в ярости обнаружила отвратительную груду старых труб на своей безукоризненно опрятной лужайке. Человек, который проводил канализационные работы, не убрал их после себя. Вне себя от злости, Сэнди позвонила ему и оставила сообщение, чтобы он как можно скорее забрал трубы. Прошел день. Потом еще один. Сэнди позвонила еще дважды, безрезультатно. Чтобы вернуть себе контроль над эмоциями, она прибегла к вышеприведенному упражнению. Сначала она выписала свои автоматические мысли: «Ну и подонок. Поверить не могу, что он рассчитывал, что ему это сойдет с рук. Как глупо я поступила, что заплатила вперед. В наше время никому доверять нельзя».

Затем она разобрала эти мысли.

1. Мои когнитивные ошибки: черно-белое мышление, поспешные выводы и обобщение. «Может быть, случилось что-то, о чем я не знаю. Я раньше вызывала этого человека, и он всегда поступал честно и порядочно».
2. Мои мысли непродуктивны. Из-за них я чувствую себя обманутой, уязвленной, преданной, злой. Они не помогают принять какое-либо решение. Из-за них я только хочу отомстить.
3. Эти мысли типичны для меня. Я не доверяю людям и жду от них худшего. Скорее всего, я переняла эту черту у своей матери, которая всегда считала, что люди ее обирают.
4. Я могу позвонить ему еще раз и воззвать его к порядочности.

Сэнди последовала своему же совету и оставила прямолинейное, но неагрессивное сообщение. «Я не понимаю, что произошло, — сказала она. — Вы всегда так хорошо выполняли свою работу и держали свое слово. Пожалуйста, перезвоните и объясните, почему вы не отвечаете на мои звонки».

На следующий день он позвонил ей. «Простите, — сказал он. — Я был за городом и не проверял сообщения. Я оставил трубы

на лужайке, потому что думал, вы захотите показать их тому, кто устанавливал вам оросительную систему. Он их испортил. Конечно, я приеду и заберу их».

Сэнди повесила трубку, усвоив урок, который нам всем следует помнить: всегда стоит проверить свои предположения, чтобы не причинять боль себе и окружающим без фактических на то оснований.

Стадия 8: вы отделяете обидчика от обиды, взвешивая его хорошие и плохие качества.

Когда кто-либо обижает вас, вполне естественно испытывать к нему негативные чувства. С принятием вы осознаете эти чувства, но при этом стараетесь отделить обидчика от обиды и рассмотреть его поведение в контексте ваших отношений. Вы берете не только тот случай, когда с вами дурно поступили; вы вспоминаете все ваше общее прошлое и взвешиваете плохое и хорошее. Для этого вам необходимо быть честными и не позволять одному событию заслонять остальные. Конечно, это возможно только в том случае, если у вас есть общее прошлое. В противном случае вы имеете дело исключительно со своей травмой.

Когда этот человек хорошо поступал по отношению к вам в прошлом и вы своими глазами видели его доброту, скорее всего, вы были настроены менее критично. Но если он хорошо поступал только по отношению к другим, а не к вам, то какое вам до этого дело? Если ваша мама плохо обращалась с вами, какое значение имеет тот факт, что она была добра к вашему брату? Обидчик может располагать рядом приятных качеств, но, если он никогда не проявлял их по отношению к вам, вряд ли вы смягчитесь. Скорее наоборот, тот факт, что свою доброжелательность он бережет для других, может только распалить ваш гнев и усилить ощущение несправедливости.

Принятие не требует от вас каких-то особенных чувств по отношению к обидчику. От вас требуется только попытаться объективно оценить его. Важно также не поддаваться склонности видеть все в черно-белых тонах: замечать только негативную сторону, если он был добр к вам, или только положительную, тогда как вам причинили вред.

Как отмечает австрийско-британский аналитик Мелани Кляйн, для нас характерно делить мир на противоположности: добро и зло, правильное и неправильное. Будучи не в состоянии сохранять «амбивалентное видение»[23], мы либо демонизируем, либо обожествляем других. Выбирая какую-то одну сторону, мы подкармливаем иллюзию, будто прекрасно все понимаем, тогда как на деле все может быть наоборот.

Бо́льшую часть своей жизни Джон злился на мать за ее черствость и нечуткость. «Я не помню, чтобы она когда-нибудь обнимала меня, даже в раннем детстве, — говорил он мне. — Можно было ожидать, что она попробует утешить меня, когда умер мой лучший друг, но она осталась равнодушной».

После смерти матери прошло много лет, но Джон продолжал чувствовать себя обделенным и обиженным, не осознавая, что воспоминания показывают ему только часть общей картины. Я предложила ему написать два списка: качества, которые ему не нравились в его матери, и качества, которые ему нравились. Один список соответствовал тому образу, который культивировал Джон: суровой и нечуткой женщины. Из второго следовало, что она любила его безусловно, поддерживала в различных начинаниях, поощряла к развитию и была с ним в радости и в печали.

Посмотрев на оба списка, Джон смог разглядеть в своей матери сложную, многогранную личность. Перестав зацикливаться на ее недостатках, он смог осознать, что она для него значит. «Она не очень умела выражать свою привязанность, — с тоской сказал он мне. — Но, думаю, по-своему она меня любила».

Как и Джону, вам может быть полезно составить списки положительных и отрицательных качеств обидчика. Не исключено, что после выполнения этого упражнения вы только сильнее отдалитесь друг от друга. Но в этом нет ничего плохого. Ваша цель — не устранить боль любой ценой, а отреагировать на нее наиболее взвешенным и продуманным способом, не преуменьшая и не преувеличивая ее влияние.

В некоторых случаях стоит поспрашивать тех, кто знает или знал обидчика с другой стороны, чьи рассказы могут поколебать ваше мнение о нем. Вы можете задаться вопросом: «Зачем мне этим заниматься?

Он обидел меня и не стоит ни секунды моего времени». Но если вы хотите остановить поток навязчивых мыслей и сохранить отношения, если хотите объективно увидеть ситуацию со всех сторон, то почему бы не узнать мнение других?

Так поступил Майк. Он всегда видел мать в негативном свете. «Она носила высокие каблуки и корсетный пояс, — презрительно говорил он. — Терпеть не могла дождь и траву. Когда ее подружки приходили к ней поиграть в карты, она выводила меня и хвасталась, как будто я брошка с брильянтами или новое платье».

Майк был женат во второй раз, и ему было хорошо за 30, когда он встретил свою тетю — сестру матери — на семейном празднике и попросил ее поделиться воспоминаниями о сестре, которая умерла много лет назад. Обычная, казалось бы, беседа с родственницей обернулась откровением, которое привело к принятию.

«Да, она хвасталась тобой перед своими друзьями, — вспоминала тетя, — но ты *в самом деле* был одаренным ребенком, и она тобой гордилась. В отличие от тебя, активный отдых никогда ее не привлекал, никто никогда не видел ее в кроссовках, и, наверное, в магазины со спортивным инвентарем она даже не заходила. Но она не пряталась от жизни. Она поступила в колледж, когда многие ее ровесницы еще раздумывали, стоит ли подавать документы, и выпустилась через три года. Вместе с твоим отцом она путешествовала по Европе, ей нравилось посещать культурные места. Она возглавляла благотворительные организации, вела свой бизнес, и у нее было много верных друзей. Ты и твои достижения всегда радовали ее, и она помогала тебе найти себя. Разве нет?»

Майк кивнул. Как и многие из нас, он видел только одну сторону медали, акцентируя внимание на том, что ему не нравилось в матери, и не замечая всего остального. Он начал задаваться вопросом, почему его восприятие оказалось настолько односторонним. Майк понял, что его образ матери был не ложным, но выборочным и предвзятым, он не вобрал в себя многие прекрасные качества, которые она проявляла не только по отношению к своей сестре, но и по отношению к сыну.

Продолжайте взвешивать плохое и хорошее

Принятие — длительный процесс. Со временем кризис или смена обстоятельств может привести к тому, что обидчик продемонстрирует качества, которые прежде были скрыты, и вы увидите его в другом свете. Вы тоже можете измениться и вырасти как личность. Так было со мной. Поворотной точкой стала смерть — смерть моей матери.

Сколько я ее знала, она была придирчивым человеком, ей было трудно угодить. Когда я рассказала ей, как планирую провести отпуск, она ответила: «На что ты тратишь деньги, это просто смешно». Когда я сказала ей, что хочу получить второе высшее образование, она бросила: «Я не знаю, зачем ты так из кожи вон лезешь».

Однако под конец жизни, лежа в больнице и умирая от рака легких, она изменилась. Слабая и немощная, она перестала со мной соревноваться. И, думаю, я тоже сложила оружие. Она разрешила мне быть с ней рядом, кормить ее и мыть после туалета. Она цеплялась за меня, когда пыталась встать. Она благодарила меня. Я чувствовала, что меня ценят. Изменилась сама природа наших отношений. Я стала хорошей дочерью, которой всегда хотела быть. А она, наверное, стала любящей, заботливой матерью, которой всегда хотела быть.

Вскоре после ее смерти я расспрашивала своих родственников о ней и открыла для себя, что в детском возрасте ей была недоступна такая роскошь, как эмоциональная поддержка: ее родители были поглощены тем, чтобы свести концы с концами. Ее отец каждый день вставал в три утра и шел на Манхэттен, чтобы закупить продукты для своего магазина. Ее мать, чьим родным языком был идиш, работала за прилавком по 16 часов и готовила на семью из пяти человек. Разговоры были короткими и по делу. Эмоциональная поддержка? Не думаю, что моя мама понимала значение этих слов. Она всегда говорила без обиняков или пиетета. Она не особенно утруждала себя выбором слов и не задумывалась о том, какой эффект они могли оказать на другого человека. Она была грубовата, и ей не хватало социальных навыков — то, что мы сегодня называем эмоциональным интеллектом.

Со временем я увидела, как жесткость моей мамы сформировалась на фоне ее жизненных обстоятельств, и приняла тот факт, что она не могла стать мягче — до самого конца. Сейчас я ценю ее стремление обеспечить мне лучшую жизнь, то, как она работала до седьмого пота, чтобы отправить меня в лучшие лагеря, лучшие школы, и при этом успевала вести семейный бизнес — магазин тканей. Есть вещи, которые она не смогла мне дать. Она не умела утешать или поддерживать. Она редко показывала, что гордится мной. Но при этом она не была подлой или злой, и в целом у нее было доброе сердце. Когда я думаю о ней, я люблю вспоминать те случаи, когда она открывалась мне. Она никогда не извинялась за то, что была сурова со мной, и даже не пыталась понять, какой ничтожной я себя чувствовала из-за этого, поэтому я не могу искренне сказать: «Я прощаю тебя». Но я могу принять ее, и любить ее, и обнимать ее в своих воспоминаниях и моем сердце.

Если вы отказываетесь прощать

Говоря «нет» прощению, вы видите обидчика исключительно в рамках вреда, который он вам причинил, и отметаете всю информацию, которая могла бы реабилитировать его в ваших глазах. Вы подпитываете свою ненависть и формируете образ негодяя, который будет эту ненависть оправдывать. Предложение подумать, справедливо ли вы его оцениваете, вы воспринимаете как предложение сдаться и посягательство на ваше время. Стоит вам только подумать о том, как по-разному мог этот человек проявлять себя по отношению к вам — вредить вам и поддерживать вас, — как вы начинаете чувствовать страх и смятение. И как же проще рассматривать его через призму своего неумолимого гнева.

Существует множество причин, почему другая сторона обидчика может быть вам неинтересна, но вот одна из них, которая, возможно, вам откликнется: *вам необходимо видеть его не таким, какой он есть, а таким, каким вы хотите его видеть*. Вы определяете этого человека, отделяя его от себя: *я не такой, как ты*. Свою правоту вы утверждаете на контрасте с его ошибками. Рисуя обидчика черными красками, вы с облегчением видите собственную добродетель;

взгляни вы на обидчика более объективно, вам бы пришлось увидеть в более объективном свете себя и признать свои недостатки, даже свою вину.

Сопутствующие подарки

Когда вы оцениваете обидчика — взвешиваете его хорошие и плохие качества, — стоит подумать о том, что я называю *сопутствующими подарками*. Это жесты внимания, внешне незначительные, которые обидчик может совершать после того, как причинил вам боль, при этом не связывая их напрямую с тем событием. Уордсворт называл их «маленькие, незаметные, неуловимые проявления доброты и любви», и их необходимо принимать во внимание, если вы хотите дать этому человеку исчерпывающую и объективную оценку.

Стоит ли рассматривать их как предложение помириться? Таким окольным путем обидчик пытается сказать: «Извини, я был неправ, я хочу загладить вину»? Или нет никакой связи между этими добрыми жестами и болью, которую он вам причинил? Этого, быть может, вы никогда не узнаете, потому что обидчик может ни разу не заговорить с вами о травме и не признать в полной мере, что причинил вам вред. Однако эти добрые поступки способны положительно повлиять на вас и ваши отношения.

Лиза получила такой подарок от бывшего мужа Бена после долгих лет отчуждения. Их развод растянулся на несколько лет, в том числе по причине очень неприятных споров по поводу опеки над дочерью. «По нему никогда нельзя было подумать, что он хоть немного сожалеет о том, что разрушил семью и мою жизнь, — рассказывала мне Лиза. — Я была в страшном отчаянии, я потерялась, ничего не соображала. Я даже задавалась вопросом, не будет ли детям лучше без меня».

В итоге суд назначил Лизе и Бену совместную опеку, оба впоследствии завели новые семьи. Годы спустя, когда Лиза была у меня на терапии, ее сестра потеряла работу, и ее мать втайне обратилась к Бену за помощью. Бен вошел в положение и нашел сестре Лизы место в компании, которой руководил его друг. Он ни разу не упомянул

о разводе или взаимных обидах. «Неужели он вдруг стал хорошим? — спрашивала Лиза. — Или это вновь играет его нарциссизм: он хочет чувствовать себя могущественным и всеми любимым?»

«Это имеет значение?» — спросила я.

Лиза подумала. «Наверное, нет, — сказала она, — потому что сестру я люблю больше, чем ненавижу Бена. Но какими бы ни были его мотивы, теперь я испытываю к нему некоторую благодарность, этот поступок как будто снял часть боли, которую Бен причинил мне».

Бен нашел и другие способы проявить великодушие. Он платил за аренду квартиры дочери до тех пор, пока она не смогла обеспечить себя сама. А когда престарелому отцу Лизы нужно было лечь в реабилитационную клинику, Бен приложил все усилия, чтобы помочь ему.

«Я никогда не смогу залечить раны, которые нанес мне Бен, — говорила Лиза. — Но, положа руку на сердце, он и помогал мне. Когда мы разводились, я считала его чудовищем. Сейчас я принимаю его как сложного человека со своими недостатками, который ранил меня глубже, чем кто-либо другой, но который пришел мне на помощь в трудную минуту. Может быть, качества, которые я в нем люблю и ненавижу, идут рука об руку. Та же неутолимая жажда любви и внимания, толкнувшая его на измену, могла подтолкнуть его позаботиться о моей семье, когда возникла потребность».

Бен по сей день открыто не признал своей вины. Пока он этого не сделает, Лиза не поймет, знает ли он и сожалеет ли о том, какую боль причинил ей. Она не прощает его, потому что он никогда не заговаривал с ней о травме, которую нанес. Но она не забывает о его сопутствующих подарках и прошла долгий путь, чтобы принять его.

Фактор перевертыша

Как с помощью фактора перевертыша пробудить теплые чувства к кому-либо? Как на своем опыте обнаружила Лиза, качества, которые вы любите в партнере, и качества, которые ненавидите, могут не только идти бок о бок, но и быть двумя гранями одной черты характера.

Этот феномен — когда те качества, которые нас привлекают, и те, что отталкивают, неразрывно связаны и определяют друг друга — я называю *фактором перевертыша*[24]. Эта концепция может вам пригодиться, когда вы пытаетесь разобраться в травме и своих чувствах к обидчику.

Предположим, вы любите своего мужа за веселый нрав и оригинальность, но терпеть не можете, как он сбегает от ответственности и предается удовольствиям в то время, когда нужно работать. Принцип перевертыша в данном случае говорит, что это одна и та же черта характера, благодаря которой он такой веселый, забавный и такой безответственный, и что если вам нравится одна сторона этого человека, то вам придется мириться с другой.

Клиентка по имени Джейн обижалась на своего мужа Марка за его прямолинейные замечания и непрошеные советы по любому поводу. Она положила в суп говядину — он сказал, что ягненок был бы лучше. Она порезала морковку — он сказал, что надо пользоваться комбайном. Чтобы принять мужа и унять раздражительность, Джейн научилась спрашивать себя: «Какую пользу приносит мне эта возмутительная черта? Что в ней мне нравится?» Она обнаружила, что ей нравится, как Марк ходит за ней по пятам и делает все вместе с ней. Родители никогда не помогали ей советом или наставлением. С первой встречи ей понравилось, как он расточал ей внимание, помогал почувствовать себя нужной — так, как никогда не делали родители. Увидев неприятное поведение в таком приятном свете, Джейн стала меньше обижаться на замечания мужа и смогла принять то, что считала его недостатками.

Как с помощью фактора перевертыша охладеть к кому-либо? Фактор перевертыша также может помочь вам избавиться от привязанности к человеку, который обидел вас, если вы замечаете лишь положительные черты его характера.

Так воспользовалась данной концепцией клиентка по имени Харриет. Бóльшую часть жизни она идеализировала отца, потому что принять правду о нем было слишком тяжело. Когда Харриет было десять, он бросил семью ради другой женщины и больше не давал о себе знать. Прощение стало для Харриет способом избежать боли из-за того, что ее

бросили. Человек, которого она знала, злоупотреблял алкоголем, играл на деньги и проматывал их, причем не платил по счетам, включая алименты. Но в памяти Харриет он оставался безупречным.

Обозначая положительные качества отца («Он любил жизнь и умел ей наслаждаться») и сопоставляя их с отрицательными («Он был падок на женщин и уклонялся от обязательств»), Харриет смогла заглянуть внутрь себя и соприкоснуться со своими истинными чувствами, в результате чего сформулировала более взвешенное, реалистичное мнение об отце. «Я стараюсь увидеть в нем того человека, которым он является, а не того, каким я хотела бы, чтобы он был», — сказала она мне.

Как и Харриет, вы оказываете себе медвежью услугу, когда закрываете глаза на то, как вас обидели, прощаете слишком легко и приписываете обидчику качества, которых у него никогда не было. Фактор перевертыша способен подпитывать не только ваше желание *воссоединиться*, но и ваше стремление *сепарироваться* — благодаря ему вы можете увидеть, что те качества, которые вы любите, накрепко спаяны с теми, что вас губят.

Вы можете завидовать тому, что ненавидите. Фактор перевертыша также учит тому, что качества обидчика, которые вас раздражают, могут сообщить о ваших внутренних нерешенных конфликтах не меньше, чем о самом обидчике. Вы можете ненавидеть этого человека за то, что скрыто ненавидите в самих себе, а также завидовать ему, потому что у него есть то, чего нет у вас. Подобные откровения даются нелегко, но они помогут вам увидеть, как ваши личные трудности влияют на ваше восприятие.

Мэгги Скарф, автор книги Intimate Partners: Patterns in Love and Marriage («Близкие партнеры: паттерны в любви и браке»), когда пишет о «неосознанных, отвергаемых и абсолютно не проработанных аспектах личности», разбирает концепцию проекций. «То, что когда-то не принималось в самом себе, теперь вызывает лютое отторжение и неприятие в партнере. Война внутри каждого из партнеров перерастает в войну между ними. И каждый убежден, что мира и гармонии можно достичь только в том случае, если другой изменится»[25].

Скарф, когда писала эти строки, наверняка имела в виду клиентку по имени Эбби и ее мужа Брюса. Эбби постоянно жаловалась на него. «В нем нет никакой страсти, огня, увлеченности, — говорила она. — Мне нужен человек, который будет улыбаться мне, который любит эту жизнь и восторгается ею». Она не понимала, что те качества, которые вызывали у нее такое отторжение, были напрямую связаны с теми, которым она завидовала и которых ей недоставало.

Чтобы понять, чем Брюс привлек Эбби, следует узнать, что она выросла с эмоционально закрытым отцом и несдержанной на словах и деле матерью. Первым мужем Эбби был человек, которого она сама описывает как «необычайно, ослепительно красивого». Через год — столько времени потребовалось Эбби, чтобы узнать об изменах мужа, — брак распался. С Брюсом Эбби была не менее несчастна, но, хотя, с одной стороны, она его ненавидела, в глубине души Эбби знала, почему она выбрала его и почему остается с ним по сей день. «Я намеренно выбрала его, потому что считала, будто с ним буду в безопасности, и я знала, что он привнесет в мою жизнь спокойствие и стабильность, — сказала она мне. — Он скучный, но размеренный. Когда у меня в жизни все спокойно, мне трудно осознать, как эта стабильность важна для меня, но я знаю, что без нее жить не могу. Брюс не вызывает у меня восторженного трепета, но он точно меня не бросит».

Эбби обнаружила, что те качества Брюса, которые она считала невыносимыми, были неразрывно связаны с теми, в которых она нуждалась. Но в глубине души она не могла признаться себе в том, что ей самой не хватало тех черт характера, которые привлекали ее в муже: его спокойный нрав и умение радоваться простым вещам. В отличие от Брюса, она постоянно чувствовала себя расстроенной, опустошенной, обманутой. Превратив его в объект ненависти, срываясь на нем за его вялость и заурядность, Эбби отводила взгляд от того, чего у нее не было, — способности наслаждаться компанией кого бы то ни было, себя в том числе.

Как и в случае Эбби, фактор перевертыша может помочь вам взглянуть под другим углом на предмет вашего недовольства. Так

я писала в «Измене»: «Фактор перевертыша дает вам возможность посмотреть на ваши различия с другого ракурса, с пониманием и терпением, и, возможно, со временем принять темные и светлые стороны личности партнера и своей собственной»[26].

Фактор перевертыша применим к любым отношениям. Элисон на собственном опыте убедилась в эффективности этого принципа, когда договорилась провести день на Манхэттене со старой студенческой подругой Сьюзен.

Они собирались встретиться поздним утром, заглянуть в Метрополитен-музей, пообедать и потом походить по магазинам. За день до назначенной даты Элисон позвонил ее сын и сказал, что завтра будет в городе. Элисон рада была бы повидаться, но она уже обещала провести весь день со Сьюзен и ничего не сказала. Через несколько часов позвонила Сьюзен, чтобы сообщить, что к ней внезапно приехал сын из колледжа и, поскольку она и помыслить не может о том, чтобы оставить его дома одного, она пригласила его провести весь день с ними. Элисон была в ярости, но промолчала. Столько недель она мечтала о душевном, расслабляющем дне со старой подругой — а в присутствии кого-либо из сыновей о таком нечего было и думать. Чтобы хоть как-то исправить ситуацию, она позвонила своему сыну и спросила, не хочет ли он присоединиться, но поздно. У него уже были другие планы.

Все трое пошли в музей, но до желанного торгового центра так и не дошли. «Мы весь день выбирали спортивный инвентарь для ее сына, — рассказывала мне Элисон. — Сьюзен даже не попыталась извиниться. Ей это и в голову не пришло. Наша дружба никогда не будет прежней».

Изначально в Сьюзен Элисон оценила прямолинейность, уверенность в себе, способность говорить и делать то, что она хочет, — короче говоря, ее положительную сторону. Роковой день в Нью-Йорке показал Элисон обратную сторону тех же качеств. Теперь она сочла подругу эгоистичной и бесчувственной.

В итоге Элисон признала три истины. Во-первых: приятные и неприятные качества идут рука об руку. Во-вторых, качества, за которые

она критиковала подругу, были связаны с теми, которым она завидовала, потому что ей их не хватало. Сьюзен непосредственная, твердая, привыкшая принимать решения, не заботясь о нуждах окружающих. Элисон, наоборот, не могла отделаться от мыслей, что обязана учитывать потребности других. Ее отец умер в молодом возрасте, и она с детства привыкла не просить о многом и не тревожить свою измотанную маму. Молчать, пренебрегать своими интересами — этими паттернами она продолжала руководствоваться во взрослой жизни, что мешало наслаждаться обществом других людей и обсуждать конфликты.

В-третьих, Элисон пришлось признать, что люди редко бывают воплощением одной только добродетели или зла. Оценив Сьюзен более объективно, она согласилась: «Она не всегда эгоистичная. Она может быть очень мудрым и заботливым другом. Она дарила мне подарки на день рождения и приносила еду, когда я болела. Она берет на себя ответственность — иногда за себя, иногда за меня. Без нее моя жизнь была бы более блеклой. Если подумать, ее недостатки значат для меня меньше, чем наша дружба».

Всегда ли есть две стороны? Важное уточнение для тех из вас, кто серьезно пострадал в отношениях: иногда положительная сторона не имеет значения. Это не значит, что ее нет; это значит, что вы могли с ней никогда не сталкиваться или что лично вам от нее никакой пользы нет. Если ваш отец сексуально домогался вас, вы не обязаны хорошо думать о нем, потому что он умел быть нежным или добиваться своего. Наличие у него положительных качеств никак не должно отменять ваши негативные чувства к нему. Вы можете принять его, не испытывая к нему симпатии и не идеализируя его.

Стадия 9: вы неторопливо решаете, какие отношения с обидчиком вас бы устроили.

Если обидчик не хочет или не может признать свою вину, какие отношения вам бы подошли? Вы хотели бы помириться? Если вы помиритесь, то что вы будете делать с печалью и гневом, которые

чувствуете? Сможете ли вы остаться верны себе и при этом общаться с тем человеком спокойно, вежливо, конструктивно? Сможете ли вы простить того, кто уже умер или недоступен по иной причине?

Как мы знаем, принятие не обязывает к примирению. Вы можете принять кого-либо и помириться с ним, и вы можете принять его и не мириться. Какой бы путь вы ни выбрали, принятие лишь требует от вас исходить из своего наиболее уверенного, размеренного, внимательного к себе состояния. Порвете ли вы все связи с обидчиком ради мести (непрощение) или забудете обо всем в попытке сгладить углы (дешевое прощение) — велика вероятность, что в обоих случаях вы навредите своему будущему «я».

Вот три безопасных варианта в тех случаях, когда обидчик не хочет или не может извиниться.

1. Принятие без примирения, когда обидчик недоступен.

Если обидчик умер или недоступен по другим причинам и вы буквально не можете поговорить с ним, очевидно, что примирение невозможно. Но все равно в ваших силах принять его и ту боль, которую он вам причинил. Пусть его уже нет в вашей жизни, но гнетущие воспоминания о нем никуда не исчезли, и вам необходимо разобраться с этой болью так, чтобы не покалечить себя и не испортить себе жизнь. Это стоит сделать не ради обидчика, но ради себя.

Процесс примирения с отсутствующим обидчиком является процессом принятия. Для этого не требуется его участие (в отличие от истинного прощения). Для этого не нужно возобновлять отношения. Для этого необходимо, чтобы вы:

— постарались ясно и без прикрас увидеть всю ситуацию;
— признали свой вклад в конфликт (если он есть);
— насколько это возможно, поняли намерения обидчика;
— признали то хорошее и то плохое, что он привнес в вашу жизнь;
— простили себя за то, что позволили ему причинить вам боль;

— поработали над тем, чтобы вспоминать об этом человеке без ненависти и внутренней боли, настолько сильной, что вы буквально тонете в ней.

Общение с обидчиком после его смерти, например в форме письма или слов, произнесенных на могиле, может подарить некоторое утешение. Не имеет значения, что он не слышит, как вам больно, и более недоступен, как прежде. Вы не ждете, что он изменится или попытается как-то исправить вред, который причинил. Но вы можете обрести внутренний покой, если поделитесь с ним тем, как видите всю ситуацию, сохраняя собственное достоинство, говоря мудро и ясно. Кроме того, бывает полезно мысленно вообразить его ответ. Когда вы услышите слова, которые так отчаянно хотите услышать, — слова, которые он сказать не может, и вы это знаете, — вам будет легче примириться со своей болью и исцелиться.

Этот подход помог Ким, психологу 55 лет, которая поняла, что не может примириться с тяжелым характером матери даже спустя два года после ее смерти. На моей практической конференции, посвященной прощению, Ким поделилась своей историей.

«Моя мама любила моих детей от первого брака, но отказывалась общаться с моими приемными детьми, когда я вышла замуж во второй раз, — говорила она. — Я до сих пор стараюсь преодолеть свою обиду».

Я спросила Ким, что она делает, чтобы справиться с болью.

«Время от времени я прихожу на могилу матери и говорю с ней, — призналась она, рассмеявшись сквозь слезы. — Наши отношения улучшились, потому что теперь моя мама слушает и не возражает. Я могу сказать ей то, чего не могла сказать, пока она была жива».

«Например?»

«Мама, мне больно оттого, что ты так и не признала моих приемных детей. Джон — мой второй муж — был так внимателен ко мне, он спас меня от первого несчастливого брака. Из-за твоего поведения мне казалось, что тебе нет дела до моего счастья или меня самой, что,

по-твоему, я заслуживаю страданий или одиночества. Я чувствую, что ты винила меня за трудности в первом браке и так и не простила мне мой развод».

Я спросила Ким, что она бы хотела услышать в ответ. Ким ответила: «Я хотела бы, чтобы она сказала: “Ким, я не знаю, почему так плохо обошлась с твоими приемными детьми. Она и вправду хорошие. И я вижу, как Джон добр к тебе. Я вижу, что ты стала счастливее. Ты заслуживаешь этого. Им всем повезло, что ты есть в их жизни. Мне очень жаль, что из-за меня ты чувствовала, будто заслуживаешь страданий. Ты была замечательной дочерью. Я люблю тебя и желаю тебе много-много счастья”».

Ким обернулась ко мне и проговорила: «В своем сердце я бы хотела простить свою мать, но я не могу».

Я сказала ей: «Мне понятна ваша реакция. Это логично. Будем честны: когда кто-то намеренно обижает нас и не выказывает ни малейшего признака сожаления, прощение кажется чем-то чересчур великодушным. Но есть другая этичная альтернатива — принятие. Может быть, вам нужно именно оно. Для исцеления вам не нужно прощать свою мать, которая не может заслужить прощение. Как и не нужно вам пытаться представить ее тем человеком, которым она не была. Исцеление придет, когда вы научитесь жить с ее ошибками и успокоите боль в сердце».

Я продолжила переписываться с Ким, и с моей помощью она:

— стала меньше думать о травме, которую мать нанесла ей;
— приняла два противоречивых чувства — досаду и любовь;
— отказалась от обязательства простить мать во что бы то ни стало и вместо этого научилась ее принимать;
— признала свою боль и свою версию реальности;
— запретила стыду и унынию — чувствам, которые провоцировала в ней мать, — подрывать ее самооценку;
— почувствовала сострадание к себе за то, что она пережила;
— поняла, что не заслужила отторжения со стороны матери;
— поняла, что ее мама делилась с ней всем, что у нее было;

— постаралась вспомнить, что она любила в своей матери (например, та водила внуков в кино и занималась с ними, пока Ким была на работе).

Благодаря таким односторонним усилиям Ким исцелилась и смогла принять свою мать. Кроме того, она смогла выстроить с ней наиболее честные и комфортные для себя отношения, а внутренний образ матери окрасился в более светлые тона.

2. Принятие без примирения, когда обидчик не извиняется.

Бывает, что обидчик хочет продолжать отношения. Но если он не собирается ничего делать для того, чтобы вы его простили, вы можете принять его и оборвать все контакты с ним, по крайней мере до тех пор, пока он не признает вины. Я советую вам придерживаться этой стратегии. Отказываясь как мириться, так и принимать обидчика, вы отравляете себя ненавистью и в итоге остаетесь в отношениях с тем человеком, даже если вы не признаете этого и ваши пути больше никогда не пересекались. Принятие позволяет вам восстановить душевное равновесие и сохранить свое достоинство — не вовлекая обидчика в процесс. Принятие позволяет вам исцелиться — без обидчика.

Дейдра, врач-рентгенолог 48 лет, после долгих лет отвратительного насилия пыталась принять своего отца, не мирясь с ним. Когда ей было под 30 и она училась в мединституте, Дейдра обнаружила, что не может оторваться от статей о ректальных болезнях, это было какое-то наваждение. Она начала вспоминать, как ее отец, уважаемый педиатр, с раннего возраста «лечил» ее от ректальных повреждений, лет с четырех или пяти. На нее нахлынули воспоминания, как он просил ее наклониться над кухонным столом и входил в нее. Дейдра вдруг ясно и четко осознала, что даже если отец и не принуждал ее к анальному сексу, то насиловал ее каким-то другим жутким способом. Иначе почему он с такой регулярностью и тщательностью обследовал ее там?

Дейдра рассказала родителям о кошмарных воспоминаниях, но они решительно отвергли все ее предположения и обвинили дочь во лжи и клевете. Несколько месяцев спустя они пригласили ее отметить с ними День благодарения. «Реакция родителей на мои обвинения была настолько неадекватной, — рассказывала мне Дейдра, — что я решила: я не смогу дальше жить, если продолжу с ними общаться»,

В какой-то мере Дейдре хо“телось уничтожить родителей так же, как они уничтожили ее. Но она отказалась от желания причинить им боль, заставить их либо подтвердить ее воспоминания, либо утешить ее, и выразила свое ви́дение в следующем письме:

«Глория и Грег [она отказалась называть их мамой и папой],

два года я была на терапии, стараясь разобраться в том, что случилось со мной в детстве. Вы говорите мне, что не можете извиняться за то, чего никогда не было. Вы не признаете, что я говорю правду, в результате я прихожу в смятение и начинаю сомневаться в своем здравомыслии, я чувствую себя еще более мерзко, чем в то время, когда вы подвергали меня насилию и отказывались любить и защищать. В таких условиях я не могу продолжать общение ни с одним из вас. В таких условиях между нами не может быть никаких отношений. Я не могу приезжать к вам и проводить с вами время. Я буду очень благодарна, если вы с уважением отнесетесь к моему желанию не общаться с вами до тех пор, пока вы не будете готовы признать тот ужасный вред, который причинили мне, и сделать хоть что-нибудь, чтобы искупить свою вину. Все это так отвратительно, так печально. Хотела бы я, чтобы, отгородившись от вас, я бы тем самым стерла себе те воспоминания. Я знаю, что это невозможно. Они живут внутри меня. Но что в моих силах, так это стоять на своем, уважать себя, очертить границы и заботиться о себе, впуская в свою жизнь только тех, кому я доверяю. Прощайте.

Дейдра»

Дейдра приняла решение не мириться с родителями, и это помогло ей стабилизироваться и вновь ощутить контроль над своей жизнью, почувствовать себя в безопасности. Кроме того, она решила принять родителей, и это позволило ей отделить себя от травмы, которую они нанесли ей, и жить дальше.

Принять и не мириться может быть разумным шагом и в тех случаях, когда речь идет о любовнике партнера. Когда я только начинала работать с парами, пытавшимися восстановиться после измены, мне становилось неловко в те моменты, когда они начинали перечислять, что им нужно для исцеления. «Я хочу прийти в офис к его подружке с моими четырьмя детьми, окружить ее, посадить младшего к ней на стол и сказать: "Вот семья, которую ты уничтожила", — говорила мне клиентка по имени Джун. — Я хочу посмотреть ей в глаза в церкви, стоя за алтарем вместе со священником, и сказать, что она уничтожила мою жизнь, а теперь я намерена уничтожить ее».

За всеми этими драматическими сценами стояло желание дать выход боли — обратиться прямо к человеку, который ранил, расправить плечи и заявить: «Ты поступила плохо. Мои чувства имеют значение. Признаешь ты это или нет, но я не заслужила такого обращения».

То, что я сказала тогда Джун, я могу повторить любому из вас, кто думает о том, чтобы отомстить любовнику партнера: не делайте ничего поспешного и импульсивного. Не идите на контакт, пока досконально не поймете, чего хотите достичь и что будете чувствовать еще через много недель после того, как заявите о себе. Если же вы все-таки решите связаться с тем человеком — по электронной почте, телефону, в письме или лично встретиться, — не ждите, что в ответ услышите именно то, что ожидаете; никогда нельзя предсказать реакцию другого. Единственной причиной подобного разговора должна быть ваша потребность высказаться. И не забудьте обезопасить себя, продумать, как тот человек может ответить и как его ответ повлияет на вас. И самое главное: если вы решитесь дать волю своей боли, делайте это так, чтобы никоим образом не уронить своего достоинства.

3. *Принятие с примирением, когда обидчик не извиняется.*

Вот четыре разумные, здравые причины, почему вы можете принять обидчика и помириться с ним, даже если он отказывается признавать свою вину.

— Вам приходится регулярно контактировать с ним, и вы полагаете, что тратите слишком много энергии на то, чтобы вести себя холодно и отстраненно.
— Холодно держась с обидчиком, вы чувствуете и холод внутри, словно, отгородившись от него, отгородились от себя. Разрыв сказывается на качестве вашей жизни. Вам предпочтительнее общаться с обидчиком хоть как-нибудь, пусть мало и натянуто, чем не общаться вообще.
— Вам стратегически выгоднее сохранить отношения. Например, чтобы не лишиться должности, вы решаете не идти на рожон в общении с начальником, даже если вы его и не уважаете. Или продолжаете вести себя приветливо при встречах с бывшим супругом ради душевного спокойствия детей.
— Вы надеетесь, что ситуация изменится, и это окажет благоприятный эффект на ваши отношения.

Мелисса, психиатр по профессии, старалась принять своих родителей и помириться с ними по всем вышеизложенным причинам. Вот уже 20 лет, как они отреклись от нее из-за ее нетрадиционной сексуальной ориентации и отказывались признавать ее отношения с Ли. Мелисса наконец решила обсудить с ними этот вопрос. Они обменялись несколькими письмами, в их числе было и следующее проникновенное письмо Мелиссы:

«Дорогие мама и папа,

последние 18 лет вы регулярно причиняли мне боль, когда настаивали, чтобы я сделала вид, будто не состою в однополых отношениях.

Я старалась быть любящей и кроткой, надеясь, что со временем вы начнете придерживаться более открытых взглядов. Я думала, увидев, как я счастлива и какой прекрасной жизнью живу, вы будете относиться ко мне с теплом и заботой, чего мы обычно ждем от родителей. Я никогда не просила вас принимать мой образ жизни, если он не соответствует вашим стандартам. Вам решать, что думать о моих отношениях. Мне важно то, как вы относитесь ко мне.

Ваши требования делать в вашем присутствии вид, будто я одинока, не решают проблему. Когда вы оба говорите мне: "Ты не уступаешь, и мы не будем", становится очевидно, что вы оба считаете себя абсолютно правыми и ни капельки не сожалеете о своих словах и действиях. Сейчас я понимаю, что любовь и кротость не могут унять мою боль, когда вы закрываете глаза на то, что причиняете мне ее.

Позвольте, я расскажу вам, как мы могли бы улучшить наши отношения, вы — не жертвуя своими ценностями, я — своей позицией.

Когда вы говорите: "Мы не любим Ли", вы имеете в виду все то, что она для вас олицетворяет. На мой взгляд, это вежливый способ сказать, что вы не любите то, кем являюсь я. Это все равно что сказать: "Мы сможем быть рядом, только если ты отречешься от себя". Реальность такова, что я на протяжении 20 лет состою в серьезных отношениях с Ли. Я не одинокая женщина. Я предпочитаю думать, что, не встреть я Ли, я бы встречалась с кем-то другим, и, я уверена, это была бы женщина. Я лесбиянка. Если вы не можете признать это (я не прошу одобрения, только признать), то мне сложно представить, какие отношения возможны между нами.

Мне трудно приходить к вам в гости, потому что я знаю, как вам неприятно, когда я упоминаю Ли или говорю о чем-либо, используя слово "мы". Можете представить, как это тягостно для меня? Мы с Ли вместе работаем, у нас общие мечты, общие друзья и дом. О чем мне разговаривать с вами в таком случае? О моих братьях? Да. Но я не могу говорить о себе так, чтобы это было естественно и непринужденно. Я чувствую фальшь, когда рассказываю вам о моих поездках, работе, чем-то веселом в моей жизни, не упоминая при

этом Ли. Она присутствует во всем, что я делаю. Без той радости, которую мы делим вместе, моя жизнь была бы лишь видимостью, а вы только о видимости и хотите слышать. И это меня невероятно печалит, потому что, думаю, вам было бы очень интересно узнать о нашей жизни, если бы вы не считали, будто это непременно значит, что вы одобряете наши отношения.

Миллионы родителей не одобряют выбора своих детей. Но они тем не менее интересуются ими и стараются быть внимательными. Если этого не происходит, семьи отдаляются друг от друга. Я бы предпочла, чтобы с нами этого не происходило. Но это уже случилось.

Итак, как бы мы могли улучшить наши отношения? Вот что, на мой взгляд, может помочь.

1. Признайте, что я состою в отношениях с Ли. По крайней мере, в разговорах со мной, но, может быть, еще с вашими сестрами, друзьями и священником. Кто-то вас поддержит. Некоторые люди посочувствуют вам из-за того, что у вас нетрадиционный ребенок, сочтя это тяжелым бременем. Другие скажут, что в их семье тоже есть такие люди, и расскажут вам, что думают по этому поводу. Кто-то, может быть, научит вас над этим смеяться, и благодаря им вы не будете чувствовать себя такими одинокими.
2. Будьте вежливы с Ли. Когда она отвечает на звонок, представьтесь, скажите что-нибудь любезное и общепринятое ("Как новая работа?", "У вас дождь идет?"), а потом спросите, дома ли я.

   Все эти годы ей тоже было непросто. Она хотела отправить вам поздравительные открытки на день рождения, поговорить по телефону и немного узнать вас. Но она знает, что вы о ней думаете, и она не хочет, чтобы из-за этого вы только укрепили свое предубеждение против нее. Она не хочет портить мои отношения с вами, поэтому молчит, что ей несвойственно. Ей больно, когда вы звоните нам домой, она берет трубку

и не слышит ничего, кроме “Мелисса дома?”, как будто она недостойна обычного “здравствуй”.

3. Поймите, что, когда я говорю о своей жизни и использую слова “мы” или “нас”, я таким образом предлагаю вам стать частью моей взрослой жизни. Я хочу, чтобы мы стали ближе, но этого не произойдет, если я не смогу быть собой. А “мы” — важная часть меня.
4. Вместо того, как мы общались последние лет двадцать (не то чтобы общение у нас клеилось), я предлагаю руководствоваться новыми принципами. Вот что я предлагаю.

Вы можете попробовать расслабиться и приятно проводить время со мной, неважно, одна я при этом или с Ли. В свою очередь, я никогда не сочту ваш смех или хорошее настроение за знак того, что вы одобряете мои отношения. Я пойму, что, как бы мы хорошо ни проводили время вместе и как бы ни сблизились, вы все равно считаете, что наши отношения неправильные. Вам не нужно напоминать мне об этом. Вам не придется постоянно чувствовать необходимость наставлять меня на этом пути. Мы все можем просто расслабиться и наслаждаться обществом друг друга.

Я хотела бы быть к вам ближе. Я надеюсь, что вы тоже хотите стать ближе ко мне и всерьез отнесетесь к моему предложению.

Мелисса»

Родители Мелиссы так и не ответили на это письмо. Можете представить, как глубоко ее ранило их молчание. Пережить сожаление и сохранить душевное равновесие ей помогло решение обрести контроль над своей жизнью, отказаться от попыток сделать так, чтобы они приняли ее, и работать над тем, чтобы принять их.

Вот что она сделала.

— Разрешила себе принять все свои чувства — печаль, разочарование, злость — как естественную реакцию на поведение родителей.

— Она подумала над тем, какие черты характера родителей привели к тому, что они так поступили. Это помогло ей не принимать их предрассудков и отторжения на свой счет. «Мама не видит смысла делать что-либо, если это идет вразрез с ее убеждениями или необходимостью, — напоминала она себе. — Отец избегает конфликтов и во всем с ней соглашается».
— Она перестала ожидать от них того, чего они не могли дать. «Это помогает ничего от них не ждать», — сказала она мне.
— Не желая делать вид, что их негибкое поведение для нее ничего не значит, Мелисса отказалась от дешевого прощения. Не желая всю жизнь враждовать с ними, она отказалась от непрощения.
— Она работала над тем, чтобы меньше зацикливаться на боли, которую они ей причинили, и тянулась к тем людям, которые относились к ней с любовью и уважением.
— Она отказалась от потребности прощать родителей и остановилась на подходящем варианте в виде принятия.

Спустя несколько месяцев после окончания терапии Мелисса написала мне, что решила продолжить общаться с родителями, пусть это и будет поверхностно. «Мой старший брат умственно отсталый и живет с ними, — сообщила она мне. — Чтобы поддерживать с ним связь, мне необходимо общаться с родителями. Я также не хочу жечь мосты, потому что это правильно с нравственной точки зрения. Они мои родители, и я чту их, когда интересуюсь их жизнью. Думаю, им бы тоже следовало интересоваться моей, но как бы то ни было, для меня важно оставаться верной своим ценностям.

Каждые два-три месяца я по-прежнему ненадолго созваниваюсь с ними по телефону. Я также отправляю им открытки, но так, чтобы это не шло вразрез с моими чувствами. Например, я скорее выберу открытку с надписью "Желаю чудесного дня", чем "Ты лучшая мама на свете". Это помогает мне оставаться в мире с собой, я знаю, что не мщу им и проявляю уважение. Меня также поддерживает то, что

в моей жизни есть другие люди, которые меня любят. Благодаря им я живу насыщенной жизнью. Мне почти 50. Родительская любовь не является необходимым условием для моего счастья. Честно говоря, сейчас я живу в мире с собой. Мне с собой комфортно».

Мелисса приняла решение помириться с родителями по причинам, которые соответствовали ее собственным интересам. Поддерживая общение, она смогла сохранить отношения, не обманывая при этом себя и оставаясь добродушным и интеллигентным человеком. Что до сближения с ними, это маловероятно, но будущее покажет. Мелисса оставила дверь открытой.

Как не рвать отношения с обидчиком и при этом остаться верными себе?

Если вы подвергались физическому насилию, отличным решением будет выставить жесткие границы между вами и обидчиком. В случае психологического абьюза и других нефизических травм, отдалившись от обидчика, вы можете обнаружить, что по-прежнему привязаны к нему, что он необходим вам как объект, на который вы изливаете свой гнев.

Принятие позволяет вам сохранить отношения без ощущения, что вы делаете это не по своей воле и под чьим-то гнетом. Эта способность быть собой в присутствии обидчика — эта «дифференциация»[27] — позволяет вам и дальше взаимодействовать с ним, поскольку ваше отношение к себе больше не определяется его отношением к вам. Вы обретаете силу не столько потому, что сепарировались от него, сколько потому, что твердо понимаете, кто вы есть на самом деле [28]. Как писал поэт Эдвард Каммингс, мы можем быть «двумя и единичными».

В книге The Dance of Anger («Танец гнева») Харриет Лернер напоминает нам, что мы можем отгородиться от боли, не отгораживаясь при этом от человека, который нам ее причинил[29]. Роберт Карен отмечает, что мы можем злиться «в теплой, творческой, открытой манере», не замыкаясь в себе и не возводя стены. «Вы можете в разной степени впускать людей обратно в свою жизнь, — пишет

Карен, — и в разной степени впускать их обратно в свое сердце, что, конечно, не одно и то же»[30].

Как милосердие влияет на ваше решение помириться?
Милосердие укрепляет вашу добрую волю по отношению к обидчику, что позволяет прийти к примирению. Как и прочие дары принятия, оно дается безвозмездно и ничего не требует от обидчика.

Для многих из вас милосердие начинается с осознания, что для вас обоих характерна общая человечность — что вы оба люди со своими недостатками, которые могут сделать нечто глупое, нечуткое, неприятное, что потом необходимо прощать. «Если бы я прошел через те же травмирующие ситуации, я мог бы поступить не менее отвратительно», — напоминаете вы себе.

Другие из вас могут резко отвергнуть эту теорию. «Я бы никогда ни за что не сделал бы то, что сделал он», — настаиваете вы. Но тем не менее вы можете проявить милосердие в знак вашего желания жить в гармонии с окружающими и не требовать от них больше, чем они способны дать.

Некоторые отношения важнее других
Какие-то отношения значат для нас больше других. Если ваш супруг — алкоголик и отказывается от помощи, вы можете принять решение развестись и вычеркнуть его из своей жизни. Но если у вашего брата или сестры проблемы с алкоголем, вполне возможно, что вы предпочтете сохранить отношения и будете пытаться вырвать близкого из когтей зависимости.

Учительница по имени Гейл предпочла принять обидевшего ее человека и помириться с ним; этим человеком была ее старшая сестра Майра. Для Гейл любые отношения с ней были предпочтительнее их отсутствия.

«Майра испортила мне свадьбу, — рассказала мне Гейл. — Она не могла вести себя более оскорбительно, резко и эгоистично. Я знаю, что ей в ее 32 непросто быть старшей сестрой и жить одной. И я уверена, что, когда она выйдет замуж, мне тоже будет одиноко. Но она

весь день ныла из-за своего платья, рассадки гостей, салата, всего на свете. Ничего ей не нравилось, все было не так. Мне хотелось сказать ей: “Иногда, Майра, нужно отойти в сторонку и понять, что сегодня не твой день. Ты пришла сюда ради другого человека”. Она никогда не понимала этого».

Сестры несколько раз пытались поговорить о случившемся, но напряжение между ними только накалялось. Когда они встретились в ресторане, под конец Гейл запустила в Майру тарелкой со спагетти и в ярости убежала. Майра сказала, что больше конфликт обсуждать не будет, и Гейл пошла на терапию одна и работала над тем, чтобы принять свою сестру. «Я осознаю, что некрасиво поступила с Майрой на своей свадьбе, — сказала она мне. — Мне стоило подумать, как сделать так, чтобы она не чувствовала себя оставленной “за бортом”. Я немного лучше понимаю ее, когда напоминаю себе, что до шести лет она была единственным ребенком в семье, а потом родилась я. Наверное, на свадьбе она вновь почувствовала себя никому не нужной. Это не извиняет ее поведения, она сделала мне очень больно. Но она моя сестра. Мы многое вместе пережили, и я не позволю этому инциденту разлучить нас. Если мы останемся в жизни друг друга, это будет на пользу нам обеим».

В течение последующих лет эти слова подтвердились неоднократно, в том числе когда у Гейл начались преждевременные роды и Майра спешно отвезла ее в роддом, и пятью годами позже, когда умер их отец и сестры вместе оплакивали его потерю.

Принятие с примирением дает вам, как подарило Гейл, возможность выбирать тот тип общения, который наиболее подходит вам. Вы не можете сблизиться с человеком, которому не доверяете, но вы можете определить рамки общения с ним.

Так поступили мои друзья Стив и Мириам Карсоны в отношении своих соседей Сингеров.

Стив и Мириам вложили солидную долю своих сбережений в летний домик на Кейп-Коде с видом на залив. Сингеры планировали поднять крышу в южной части своего дома, что никак не повлияло бы

на вид из окон Стива и Мириам, но вместо этого они подняли ее с другой стороны, и Карсонам осталось только любоваться на чердачное окно соседей. Карсоны написали негодующее письмо в местную комиссию по районированию. Те отправили копию письма Сингерам, которые, со своей стороны, тоже направили жалобу. Суд решил дело в пользу Сингеров.

Ощутив собственное бессилие, Карсоны зациклились на ситуации, и летний домик из уютного уголка стал местом выброса негативных эмоций и взращивания злобных замыслов. Они представляли, сколько всяких мерзостей и колкостей могли бы наговорить соседям: как дешево и безвкусно смотрится их дачная трава на краю дюн, какие у них шумные и противные дети. Вечерами Карсоны обдумывали планы мести.

Однако со временем они стали понимать, что терзают сами себя. Ради собственного благополучия они последовательно стали принимать то, что не могли изменить. «Чего мы хотим этим достичь? — спрашивали они себя. — Что для нас важно? К чему мы хотим прийти в итоге?» Они поняли, что «праведный» гнев им не помогает, а только отравляет. Карсоны решили отправить его в отставку и подумать, как помириться. Взглянув на ситуацию со стороны соседей, они медленно, неохотно приняли тот факт, что у Сингеров есть право строить свой дом так, как им удобно. Они полагали, что у соседей зашкаливает чувство собственной важности и что они никогда не признают, насколько провокационно поступили, и не станут извиняться. Но Карсоны понимали, что вид из окна им все равно не вернуть и от своей злости страдают только они сами. Так что они смирили гордость и написали следующее письмо:

«Дорогие Кристина и Хэнк,

мы со Стивом огорчены тем, куда нас завел этот отвратительный конфликт. Мир сейчас очень небезопасен, и печально сознавать, что между нами и ближайшими соседями установились такие недобрые

отношения. Мысль о том, чтобы ненавидеть друг друга и не разговаривать ближайшие лет 20, наводит тоску. Мы не рады тому, что лишились красивого вида из окна, но у вас есть законное право строить дом так, как вам хочется. Возможно, мы никогда не станем лучшими друзьями, но я хотела бы узнать, можем ли мы попытаться наладить мирные отношения. Мы со Стивом сделаем все, что в наших силах».

Вскоре Сингеры позвонили им и сказали: «Мы как раз собирались написать вам то же самое. Мы тоже хотим преодолеть этот конфликт».

Реакцию Карсонов в данном случае можно истолковать по-разному, что вполне естественно. Письмо было просто уловкой? Тактическим приемом? Они написали его только потому, что решили, будто у них нет другого выбора, кроме как помириться? Обстоятельства вынудили их к этому, не оставив возможности отреагировать так, как им бы того хотелось? Они действительно приняли соседей или пошли по единственно возможному пути и обошлись дешевым прощением?

По ряду причин я считаю, что реакцию Карсонов вполне можно считать эталоном принятия. Они не пытались уйти от конфликта и активно продемонстрировали соседям свое неудовольствие. Они не жертвовали собой и разрешили себе испытывать гнев и разочарование; они сочли, что Сингеры недостойны прощения, и помирились с ними исходя из собственных интересов. И, в отличие от пассивных агрессоров, они взглянули на ситуацию глазами обидчиков, поработали над собой, чтобы избавиться от досады, и прямо и вежливо обратились к соседям, чтобы установить мирные отношения.

Стадия 10: вы прощаете себе свои ошибки.

Вы можете спросить: «Зачем мне прощать себя? Я ничего плохого не сделал. Это обидчик так поступил со мной». Но дело здесь не в том, что вы кого-то обидели. Бывает, дело в том, что вы позволили *ему* причинить боль *вам*.

Как вы это сделали? Что вам нужно, чтобы простить себя? В «Измене» я перечисляю ряд травм[31], связанных с неверностью, в том числе:

— слепое доверие и игнорирование подозрений;
— самооценка настолько низкая, что вы считаете себя недостойными верности или любви;
— необъективное сравнение себя с любовником: последнего вы идеализируете, а себя принижаете.

Возможно, вам понадобится простить себя за такое самоуничижительное и саморазрушительное поведение, как:

— отрицание своих страданий и нежелание признать, как глубоко вас ранили;
— убежденность, что вы это заслужили: когда вы воспринимаете несправедливое обращение как наказание и позволяете обидчику топтать вас и мучить;
— терпимость к абьюзивному поведению;
— отказ прощать себя, даже если вы ни в чем не виноваты;
— примирение любой ценой, как бы натянуто и фальшиво это ни выглядело, какой бы страх и отчаяние вы бы ни испытывали по вине обидчика;
— пустая трата времени и энергии на воображаемые диалоги с обидчиком, в которых вы отстаиваете свою позицию.

Возможно, вам нужно простить себя за то, что вы нанесли себе эти раны.

Как прощение себя помогает принять обидчика?
Когда вы судите себя слишком сурово, вы поглощаете всю свою критику, и для обидчика ее уже не остается. Не будучи в состоянии объективно оценить свой вклад в конфликт, вы не можете оценить и вклад другого человека. С этой дилеммой столкнулась Кейти. Отчим домогался ее, но она не могла принять его, пока не простила себя.

Об этой двенадцатилетней девочке я узнала от коллеги, к которой она ходила в рамках семейной терапии. На одной из первых

сессий психолог напрямую спросила ее: «Ты винишь себя?» Кейти кивнула — да. «Иногда я вела себя слишком по-взрослому, — сказала она. — Я носила ночную сорочку и выглядела слишком красивой. Я не говорила маме, что он приходил по ночам ко мне в комнату. Он сказал мне, что если я это сделаю, то убьет нас обеих».

Во время лечения Кейти работала над тем, чтобы снять с себя избыточный груз вины и адресовать его тому, кто его заслужил. Со временем она стала относиться к себе с бо́льшим сочувствием, как к лишенному защиты, испуганному ребенку, и признала, что ответственность за поведение отчима лежит только на нем.

На более поздних сессиях Кейти проявила примечательную силу характера и ясность мысли. «Что бы я ни сделала, я была ребенком, а он взрослым, — решительно говорила она. — Даже если я красиво выглядела, он должен был держать себя в руках».

Пока Кейти бичевала себя за то, что сделал с ней отчим, она не могла простить себя. До тех пор, пока она считала, что травма случилась исключительно по ее вине, она не могла обвинить насильника, позволить себе принять его и двигаться дальше.

Если вы отказываетесь прощать себя

Когда вы снимаете бремя вины с плеч обидчика и перекладываете его на свои, вы таким образом можете защищать его, чтобы его образ у вас в голове оставался чистым и незапятнанным. Подобная реакция упрощает картину мира и избавляет вас от роли жертвы. Вы вновь возлагаете на себя ответственность.

Возможно, вам захочется спросить себя: «Есть ли у меня паттерн не прощать себя, есть ли у меня хроническая тенденция винить себя за все плохое, что происходит, даже если у меня не было никакой возможности повлиять на некоторые события? Проявляю ли я по отношению к себе чрезмерную суровость, не соответствующую моим внутренним ощущениям или фактическим обстоятельствам? Игнорирую ли я смягчающие обстоятельства, в которых я неповинен? Мои родители или опекуны были чрезмерно строги, придирчивы

или суровы по отношению ко мне? Они переходили на личности, из-за них я чувствовал себя никчемным? Я верил их критике?» Если вы осознаете эти тлетворные детские паттерны, вам будет легче перерасти их.

Когда клиентка по имени Мэри застала своего мужа в постели с соседкой, она больше не могла закрывать глаза на происходящее. Сэм как будто искренне раскаивался, даже обрадовался, что все раскрылось, и усердно работал над тем, чтобы вернуть доверие жены.

«На протяжении 20 лет я знала, что он мне изменяет, — говорила Мэри. — Теперь, когда все открылось и Сэм тянется ко мне, думаю, я могу простить его. Но что труднее, намного труднее, так это простить *себя*. Как мне это сделать, когда я вела себя так глупо, так не ценила себя на протяжении 20 лет?»

Мэри обнаружила, что порой простить другого легче, чем простить себя, иногда проще принять плохое обращение с собой, чем признать собственное самоуничижение.

Как и в случае Мэри, вам может быть страшно, что если вы простите себя, то позабудете о своих ошибках и совершите их снова. Но, прощая самого себя, вы не игнорируете и не преуменьшаете то, что сделали, или последствия своих поступков; напротив, вы даете себе зарок измениться, и тогда, если вас снова обидят, вы будете действовать в своих интересах.

Достаточно ли принятия?

Прощение принято считать золотым стандартом восстановления после межличностной травмы. К сожалению, как уже отмечалось, возлагаемые на него надежды не оправдывают ожиданий. Очень часто прощение не может обеспечить эмоциональную стабильность и физическое здоровье, которые нам обещают.

Разделяя концепцию прощения на две опции — принятие и истинное прощение, — вы можете выбрать наиболее подходящую для себя

альтернативу. Одна из них, принятие, открывает вам путь к исцелению: вы принимаете сами и ради самих себя. Вторая, истинное прощение, открывает путь к исцелению, на который вы вступаете вместе с обидчиком, так как вы цените его стремление исправить вред, который он вам причинил. Любого из этих состояний непросто достичь. Каждое является благоразумной реакцией на соответствующие обстоятельства.

Если вы принимаете обидчика, это не значит, что вы не в состоянии его простить. Принятие — это равноценный и действенный способ залечить травму, когда человек, который вас обидел, отказывается принимать участие в этом процессе. Принятие не является убогой, незрелой или слабой в нравственном отношении реакцией. Это мудрая и предусмотрительная альтернатива. Вы не заставите рака свистеть на горе, но вы можете принять нераскаявшегося обидчика.

Принятие — это процесс, который вам нужен в первую очередь затем, чтобы освободиться от травмы. *Прощение не обязательно должно являться вашей целью. Ваша цель — достичь эмоциональной стабильности, восстановить лучшую версию себя, вновь обрести смысл и ценность своей жизни*. Принятия не просто достаточно; на мой взгляд, это единственная честная и благоразумная реакция в тех случаях, когда обидчик не хочет или не может извиниться. Однако, поскольку истинное прощение требует его искренней вовлеченности, обычно оно воспринимается как нечто более полновесное и приятное, чем принятие.

Что же дальше?

Принятие помогает вам не только примириться с прошлым, но и заглянуть в будущее. Когда вы понимаете мотивы обидчика и то, как вы могли спровоцировать его или позволить ему так вести себя, в дальнейшем вы вряд ли окажетесь в такой же ситуации. Эта мудрость позволяет вам строить новые отношения с оптимистичным настроем,

ощущением безопасности и сознания своей цели. То, что случилось однажды, вовсе не обязано повториться.

К этому пониманию пришла клиентка по имени Кэтлин. Когда она была ребенком, ее маленький брат тянул к ней ручки и говорил: «Поцелуй, поцелуй». Мать Кэтлин, страдавшая шизофренией, била ее, в своей паранойе решив, что она сексуально домогалась его. Когда Кэтлин вышла замуж и родила дочку, она увидела, как ее муж протянул руки к дочери, ласково приговаривая: «Поцелуй, поцелуй». В первую секунду она просто онемела от ужаса. Воспоминания о перенесенном насилии смешались с этим проявлением чистой и невинной любви, и в результате Кэтлин потерялась, она не знала, что ей делать и как реагировать.

«Трудно поверить, что происходящее сегодня — реальность и моему ребенку не придется проходить через то, через что прошла я, — говорила мне Кэтлин. — Иногда я боюсь, что сделаю с ней что-нибудь ужасное. Но я поняла, что на протяжении многих лет моя мама была невменяема и не отвечала за свое поведение. Годы спустя, когда она уже была на лечении, я спросила ее об этом, и она сказала, что это я сумасшедшая. Я принимаю тот факт, что она неспособна это признать, не говоря уже о том, чтобы извиниться. Я перестала хотеть от нее большего, чем она способна дать. Я не желаю ей зла, но и часто общаться с ней у меня желания нет. Я также поверила, что я не моя мать. Во всяком случае, я ни за что не причиню вреда своему ребенку. Моя мать показала мне отличный пример того, кем я не хочу быть».

Через принятие Кэтлин научилась разграничивать прошлое и настоящее, отделять себя от своей матери, что позволило ей больше посвящать себя своей семье. Когда Кэтлин заново пережила травмы детства и осознала их, то начала строить новую жизнь, отсекая деструктивные последствия прошлого.

«Моя жизнь так изменилась, — сказала она мне недавно. — Я двигаюсь вперед постепенно, но с уверенностью, что я в безопасности, мой ребенок в безопасности, любить — безопасно. Я говорю это со смесью вины и восхищения — я теперь не просто жертва, я пережила свою травму. И я очень хорошая мама».

Как и Кэтлин, процесс принятия может помочь вам не только пережить травму, но и извлечь из нее урок и вырасти как личность. *Не травма* меняет вас к лучшему, как говорят некоторые, а *ваше понимание этой травмы*. Решив прошлые конфликты и осознав, как они влияют на ваше поведение сегодня, вы создаете новые возможности, которые усиливают и заряжают ваше наиболее устойчивое «я».

Часть четвертая

Истинное прощение

Робин, замужняя женщина 30 с лишним лет, пришла на терапию в надежде справиться с тяжелой травмой, разделившей ее с матерью.

«Когда мне было 12, отец оставил нас, — рассказывала она мне. — Это было к лучшему, потому что никакого интереса, кроме сексуального, мы для него не представляли. Несколькими годами спустя моя мать-алкоголичка решила его вернуть и тоже бросила нас, оставив меня и сестру заботиться о двух младших братьях. Она заверяла нас, что вернется, и порой удостаивала нас такой чести, навещая, будучи пьяной, но по большей части мы были предоставлены сами себе задолго до того, как стали к этому готовы. В прошлом году я узнала, что мой отец умер. У меня было ощущение, словно подошла к концу некая глава моей жизни, и я решила написать матери и рассказать ей, что я замужем и недавно родила второго ребенка. Она написала мне в ответ: “Я очень рада получить от тебя весточку. Я бы хотела познакомиться с твоей семьей”».

Робин сразу же ответила ей: «Мама, нам очень о многом нужно поговорить. У меня внутри столько боли. Если ты хочешь, чтобы я тебя простила, мне нужно, чтобы ты кое-что сделала. Мне нужно, чтобы ты извинилась за то, что бросила меня. Мне нужно знать, понимаешь ли ты, сколько боли причинила мне, и жалеешь ли ты

об этом. Мне нужно, чтобы ты попыталась понять и помогла понять мне, почему ты бросила свою семью ради ничтожного отца. Мне нужно знать, что, если я вновь пущу тебя в свою жизнь, ты больше не исчезнешь. И еще кое-что. Когда я сказала тебе, что отец на протяжении нескольких лет насиловал нас, ты назвала меня лгуньей. Мне нужно, чтобы ты взяла назад эти слова. Жду твоего ответа. Робин».

Робин показала мне ответ матери:

«Моя дорогая дочурка Робин,

надеюсь, что ты и твои малыши с каждым днем набираетесь сил и, конечно, что Аарон [твой муж] тоже жив-здоров.

Мне очень жаль, что я причинила тебе столько боли. Ты правильно говоришь, что я бросила вас и просто съехала с катушек. Но я никогда не хотела обидеть вас. На самом деле я даже не подозревала, что ранила тебя так глубоко, — ты была такой взрослой девочкой. Я не понимала, что так сильно нужна тебе. И я не могу обратить время вспять и что-то изменить. Если бы могла, я бы это сделала. Я молю Бога дать мне силы изменить то, что можно изменить, и мудрость — отличать дурное от хорошего. Наверное, я туманно выражаюсь, но ты понимаешь, о чем я.

Робин, месть принадлежит Господу, и Господу не нравится, когда люди осуждают других, потому что в его глазах все мы грешны. Вспомни, как люди хотели забить камнями блудницу, когда она набирала воду из колодца, и Иисус сказал: “Кто без греха, пусть первым бросит камень”, и никто не бросил.

И еще, Робин, Бог не захочет прощать тех, кто сам отказывается прощать. Те, кто прощает, живут счастливее и выглядят моложе. Прощение — благо для души. Что получают люди, когда таят месть, — только морщины на лбу, от них краше не станешь. Те, кто таит месть, теряют столько счастья и ранят в первую очередь себя, упиваясь жалостью к себе и гневом, думая при этом, что навлекают страдания на другого человека. Они думают, что их месть сладка. Давай сделаем глубокий вдох и признаем, что никто не совершенен. Жизнь так

коротка. Давай проживем оставшиеся годы наилучшим для нас образом. Давай двигаться вперед, а не назад. В прошлом ничего нет.

Дорогая, я хочу получить от тебя ответное письмо. Я так скучаю по тебе. Я очень тебя люблю и всегда буду любить. Я хочу, чтобы ты знала, что, если я никогда больше тебя не увижу, я храню тебя в своем сердце, и наши сердца бьются в унисон. Да, когда-то ты была моей милой крошкой.

Мама»

Письмо матери очень огорчило Робин. «Здесь одни избитые фразы, — сказала она мне. — Это не то, что мне нужно, не то, о чем я молила». В ответном письме она написала:

«Милая мама,

я получила твое письмо, и, хотя я была рада весточке от тебя, мне стало грустно, когда я прочитала его. Мне кажется, ты не понимаешь, что мне от тебя нужно. Ты говоришь о том, что я должна сделать для тебя. Я писала тебе, что мне нужно, чтобы ты искренне извинилась за то, что оставила меня. Ты уехала во Флориду, когда мы, твои дети, еще не выросли. Конечно, я нуждалась в тебе. Ты нужна мне и сейчас. Конечно, в то время я еще не была взрослой. Ты уехала, когда я училась в старших классах. Мне жаль, что тебе показалось, будто я осуждаю тебя. У меня не было такого намерения. Я не считаю себя мстительной. Мне тоже непросто дается разлука с тобой. Я пошла на все это, потому что мне это нужно. Мне нужно, чтобы у меня была мама. Я не хочу быть такой матерью. Если мои мальчики когда-нибудь почувствуют себя обиженными, я сделаю все возможное, чтобы исправить ошибку. Я надеюсь, что теперь ты лучше поймешь меня. Ты говоришь, что нам следует смотреть в будущее, а не пятиться назад. Мне необходимо заглянуть в прошлое и залечить рану. Мне это важно.

Робин

P. S. Если ты злишься на меня за какой-то мой поступок, мы можем поговорить об этом. Мне нужно, чтобы ты взяла на себя ответственность за то, что бросила нас, и за ту ситуацию с отцом. Может быть, ты не в силах этого сделать. Дай мне знать».

Прошло несколько месяцев, они обменялись еще несколькими письмами. Затем мать Робин собралась приехать к ней погостить на неделю. Меня тогда не было в городе, но я позвонила Робин за день до предполагаемого отъезда матери и спросила, как обстоят дела. Робин ответила: «Мама действительно пытается исправиться. Она ночи напролет сидит с ребенком. Когда я вижу, как она любит его и как радуется ему, я понимаю, что люблю ее все больше».

Я сказала Робин: «Ты не знаешь, когда вновь увидишься с матерью. Хочешь ли ты сказать ей что-нибудь еще, чтобы расставить точки над “и”?»

«Я не хотела поднимать темы, которые меня тревожат, — сказала Робин. — Все идет так хорошо. Но боль гнездится в глубине меня, ее очень много».

Я посоветовала Робин не упускать возможности. «Советую помочь матери увидеть твою боль, — сказала я. — Я бы порекомендовала сказать ей, что именно тебе нужно от нее услышать, и не думать, что если ее слова прозвучат плоско, то это значит, будто она никаких чувств не испытывает или не хочет делиться ими с тобой».

На следующей неделе Робин пришла на сеанс и рассказала мне, что произошло. «Незадолго до отъезда матери я села рядом с ней и сказала: “Есть еще кое-что, о чем я хочу поговорить с тобой. Я поднимаю эту тему не потому, что хочу причинить тебе боль, или отомстить, или заставить почувствовать свою вину. Я говорю об этом, потому что мне это нужно, чтобы стать ближе к тебе, чтобы исцелиться самой и помочь исцелиться тебе. Я хочу, чтобы ты выслушала меня, и если ты со мной согласишься, то скажи мне об этом. Хорошо?”

Мама согласилась. Я сказала ей: “Мне нужно, чтобы ты мне сказала две вещи. Во-первых, мне нужно, чтобы ты признала, что бросила меня, когда я была ребенком, когда еще нуждалась в тебе, и что это было неправильно. Во-вторых, когда я рассказала тебе про отца и ты

назвала меня лгуньей, ты причинила мне боли не меньше, чем он. Я не прошу тебя подтверждать случившееся, если ты не знаешь правды, но мне нужно, чтобы ты извинилась за свои слова".

Мама посмотрела на меня со слезами на глазах и сказала: "Робин, я была такой ужасной матерью. Я столько всего не могла признать. Да, я бросила тебя, когда была тебе нужна. Да, ты бы не стала лгать о том, что тебя изнасиловали. Мне очень жаль. Я надеюсь, что когда-нибудь ты простишь меня".

Я обняла ее. "Я прощаю, — сказала я. — Я прощаю. Пора начать новую жизнь"».

Робин и ее мать — великолепный пример того, какой целительной силой обладает заслуженное прощение. Мать начала этот процесс, когда сказала Робин, что любит ее и сожалеет о прошлом. Робин продолжила, когда сказала матери, что хочет простить ее, но не может и не будет. Дело не в том, что Робин ожесточилась, а в том, что ей нужно было, чтобы ее мать сделала первый шаг, взяла на себя ответственность за тот вред, который причинила дочери, и извинилась за него. Из этой истории мы видим, что, когда те, кто обидел нас, хотят помочь нам исцелиться и поступают последовательно и достойно, а мы поощряем их стремление перебинтовать наши раны, происходит нечто невероятное — некая трансформация и искупление.

Что такое истинное прощение?

В отличие от отказа прощать, дешевого прощения и принятия, истинное прощение невозможно без участия обидчика. Оно требует искреннего участия обеих сторон. Вот три его главные черты.

1. Истинное прощение — обоюдное действие

Истинное прощение — это не прощение, которое в одностороннем порядке дает пострадавшая сторона. Это общий путь, обмен между двумя людьми, связанными межличностной травмой.

2. Истинное прощение условно

Истинное прощение следует заслужить. У него есть цена, которую обидчик обязан заплатить. Пострадавшая сторона в ответ должна позволить ему уплатить долг. В то время как обидчик усердно старается заслужить прощение, на деле доказывая свое раскаяние и искреннее желание возместить ущерб, пострадавшая сторона усердно старается отпустить обиду и желание отомстить. Если кто-либо из них отказывается выполнять необходимые действия, истинное прощение становится невозможным.

Джейн сказала об этом своему мужу. Вскоре после того, как он признался в измене, он произнес: «Этого больше не повторится, и я больше не хочу говорить об этом — и о твоем несчастье в том числе. Это все в прошлом». Джейн в ответ обозначила свою позицию: «Если ты не хочешь слушать, как мне было больно, я не смогу строить с тобой близкие отношения. Я не пытаюсь наказать тебя или манипулировать тобой. Я просто объясняю, что мне нужно, чтобы простить тебя. Это просто формула».

При истинном прощении вы оба задаетесь вопросом: «Что я готов отдать, чтобы создать условия, в которых прощение станет возможным?» У обидчика нет *никаких* гарантий, что его простят, но у него больше шансов получить желаемое, если он попытается исправить вред, который причинил. Пострадавшая сторона вовсе не обязана прощать, но она скорее сделает это и возобновит отношения, если даст обидчику шанс исправить содеянное. Этот временный обмен, процесс, когда вы «даете, чтобы что-то получить», лежит в основе истинного прощения.

3. Для истинного прощения необходимо сместить фокус внимания

После травмы вы, пострадавшая сторона, скорее всего, станете гипербдительными, будете тщательно охранять границы между вами и обидчиком, чтобы он точно больше не смог обидеть или обмануть вас. Возможно, вы будете жить и дышать одной только обидой, перебирая все неприглядные подробности. Обидчик, наоборот, вероятно, станет подавлять, отрицать или преуменьшать свое неправильное поведение.

При истинном прощении происходит радикальная смена фокуса. Вы, обидчик, демонстрируете, что полностью осознаете свою ошибку и намерены никогда больше подобного не допускать. Вы, пострадавшая сторона, меньше концентрируетесь на травме и постепенно отпускаете ее.

Вот как одна пара вовлеклась в этот процесс.

После того как Джулия узнала, что ее муж Эван ей изменяет, он порвал отношения с любовницей, вернулся к жене и усердно работал над тем, чтобы вновь добиться ее доверия. На 25-ю годовщину свадьбы он повел ее в ресторан. К ним подошла официантка и сказала: «Здравствуйте. Меня зовут Сэнди, сегодня я буду вашей официанткой». Любовницу Эвана звали точно так же. У Джулии испортилось настроение, но Эван взял ее за руку и искренне произнес: «Мне очень жаль, что так случилось. Я правда хотел, чтобы это был особенный вечер для нас обоих. Как ты?» Джулия помолчала, потом ответила: «Благодаря тебе сейчас мне стало легче».

Это пример того, как смещается фокус внимания. Эван посочувствовал страданиям Джулии, а Джулия, в свою очередь, отпустила их. Если бы он промолчал и упустил момент, она могла бы погрузиться в депрессивное состояние. Если бы она набросилась на него с напоминаниями об измене, он мог бы отстраниться и надуться. Впоследствии Эван продолжал проявлять внимание к состоянию жены, сочувствуя и помогая ей, а она поощряла его в этом и в какой-то момент смогла сказать: «Я верю, что ты раскаиваешься и будешь заботиться обо мне. Твои старания помогли мне открыться и доверять тебе».

Как отмечает эксперт в области прощения Терри Харгрейв: «Прощение свершается, когда пострадавшему человеку больше не нужно возлагать на обидчика ответственность за содеянное; обидчик сам несет эту ответственность»[1].

Почему прощение будет более искренним, если его заслужить?

За годы работы мои клиенты научили меня, что прощение будет более правдивым, сердечным, естественным — и, соответственно, более искренним — в тех случаях, когда оно заслужено. Почему это так?

Должно быть, по той же причине, по которой подарок, который вам подарили, потому что знают и ценят вас, значит для вас больше чем тот, который вы купили сами себе. И возможно, потому, что любовь проявляется более ярко и нежно, когда она исходит от вас двоих, а не от одного.

Мы социальные существа, связанные между собой невидимыми узами, и мы чувствуем себя ценными и нужными, когда другие льют целебный бальзам на наши раны и стараются освободить нас от боли, которую причинили. Исцеление, как и любовь, расцветает в отношениях, где есть место заботе. *Я даже осмелюсь сказать, что мы не можем любить в одиночку и мы не можем простить в одиночку.*

Далее следует конкретная инструкция, серия четких практических рекомендаций, которые показывают, что каждому из вас нужно сделать, чтобы достичь истинного прощения. Я надеюсь, что это поможет вам выполнить трудные, критически важные задачи, которые стоят перед вами.

ЧТО ВЫ, ОБИДЧИК, ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАСЛУЖИТЬ ИСТИННОЕ ПРОЩЕНИЕ

Позвольте, сначала я обращусь к вам, обидчику, поскольку, вопреки распространенному мнению, путь к прощению обычно открывает ваше раскаяние и стремление к искуплению.

Я выяснила, что есть шесть главных задач, за которые вам необходимо взяться, чтобы заслужить прощение. Я не могу утверждать, что, если вы не выполните все шесть, вас никогда не простят, но если вы искренне попытаетесь это сделать, то тем самым вы подарите пострадавшей стороне стимул и смелость простить вас. (Сейчас я исхожу из предположения, что человек, которого вы обидели, физически и эмоционально доступен; если он умер или недоступен по иной причине, очевидно, что вы не можете заслужить его прощение.)

Шесть важнейших задач на пути к тому, чтобы заслужить прощение

Задача 1. Взгляните на свои ошибочные убеждения о прощении и то, как они мешают вам заслужить его.
Задача 2. Поймите, какую боль вы причинили другому человеку.
Задача 3. Извинитесь искренне, осознанно, не оправдывая себя.
Задача 4. Постарайтесь понять свое поведение и откройте неприятную правду о себе человеку, которого вы обидели.
Задача 5. Приложите усилия, чтобы вновь заслужить доверие.
Задача 6. Простите себя за то, что причинили вред другому человеку.

Восстановление отношений требует труда — серьезного, искреннего, с полной отдачей — и жертв. Если вы хотите получить что-то настолько драгоценное, настолько священное, как прощение того, кого вы обидели, если вы хотите установить порядок на месте хаоса, который вы создали, и вернуть себе место в сердце того человека, — вам придется заплатить, и заплатить немало. Истинное прощение не пустое извинение. Его следует заслужить.

Важнейшая задача 1. Взгляните на свои ошибочные убеждения о прощении и то, как они мешают вам заслужить его.
Вы не хотите заслуживать прощение по причине ложных установок насчет того, как все это происходит? Давайте рассмотрим несколько наиболее распространенных.

Ложное убеждение: я не могу искать прощения, пока не почувствую себя в абсолютной безопасности, комфорте и не буду полностью готов.
Скорее всего, этого не будет никогда — да и разве может быть иначе, если над вами довлеет осуждение обвинителя? От самого факта, что вы ему что-то должны, вам наверняка будет неприятно. Но если не теперь, то когда?

В еврейском молитвеннике «Махзор на праздники Рош ха-Шана и Йом-кипур» рассказана история раввина Елизера, который советовал своим прихожанам покаяться за день до смерти. «Но разве кому-нибудь известно, когда он умрет?» — спросил кто-то. Елизер ответил: «Именно поэтому вам следует покаяться сегодня»[2]. Я бы к этому добавила: «Не живите так, словно человек, которого вы обидели, всегда будет рядом. Извинитесь сейчас, пока у вас есть такая возможность».

Ложное убеждение: я заслуживаю того, чтобы меня простили. Существует столько литературы, призывающей пострадавшую сторону простить, и так мало той, где было бы описано, что вам, обидчику, нужно сделать, чтобы заслужить прощение. Неудивительно, что вы считаете, будто прощение — причитающийся вам дар.

Мы знаем заповедь, обращенную к тем, кого обидели: «Люби ближнего твоего, как самого себя» (Левит, 19:18). Мы помним знаменитые слова Александра Поупа: «Ошибаться — человечно, прощать — божественно». Иисус наказывал своим последователям: «Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего Небесного. <…> Ибо если вы будете любить любящих вас, какая вам награда?»[3]

Пострадавших учат, что прощение принесет им значительную эмоциональную и физическую пользу. Согласно Международному институту прощения, «тот, кто прощает, открывает для себя парадокс этого явления: когда мы награждаем других своим милосердием, великодушием и бескорыстной любовью, мы сами исцеляемся»[4]. Льюис Смедес, автор нескольких книг по прощению, пишет, что, прощая, «вы отпускаете узника на свободу, но вдруг понимаете, что узником были вы сами»[5]. Смедес добавляет: «Первым, а порой и единственным, кто получает пользу от прощения, является тот, кто прощает»[6].

Мы воспитаны в культуре, которая утверждает, что прощение является Божьей благодатью. «Благодать, — пишет Филип Янси, — это дар Божий людям, которые его не заслуживают»[7].

В своей глубокомысленной книге «Что удивительного в благодати?»* он говорит о кинокартине «Пир Бабетты» как о притче о благодати, «даре, который требует всего от дарителя и ничего — от получателя»[8]. Он пишет: «Благодать приходит к ним в виде пира… ниспосланная тем, кто никоим образом ее не заслужил… бесплатно, безвозмездно, за счет заведения»[9].

Прочитав эти и им подобные труды, вы, обидчик, вполне могли заключить, что прощение вам причитается просто так, что если человек, которого вы обидели, вас прощает, то вы ему ничего не должны.

Не мне защищать или опровергать библейские концепции прощения или благодати. Я только отмечу, что многие теологи на протяжении веков напоминали нам, что благодать не является индульгенцией за проступки и не освобождает нас от потребности в прощении; что какое бы милосердие ни являл нам Господь, тем не менее предполагается, что мы признаем свои ошибки и будем стремиться к спасению; что, когда Господь прощает нас, он не предлагает нам бесплатную поездку на Небеса.

Когда духовные лидеры говорят о божественном прощении, обычно они не подразумевают, что Господь ниспосылает нам дар, за который не ждет ничего взамен; обычно они хотят сказать, что, как бы плохо мы ни поступали, Господь принимает нас в сообщество грешников, где мы можем искупить свои грехи.

Я могу поделиться с вами только тем, что наблюдала на примере своих клиентов, когда они стремились исцелиться и простить.

— Если вы полагаете, что безусловно заслуживаете прощения, что вы имеете на него право просто потому, что принадлежите к роду человеческому, в таком случае у вас меньше шансов, что пострадавшая сторона вас простит.
— Если вы не пытаетесь заслужить прощение, человек, которого вы обидели, может предложить вам только дешевый суррогат.

---

* Янси Ф. Что удивительного в благодати? — М.: Триада, 2017.

— Если вы хотите сострадания, великодушия, любви и прощения, вам необходимо действовать так, чтобы пробудить эти чувства в человеке, которого обидели.
— Что в мире людей может по своей восхитительности сравниться с благодатью, так это ваша способность взяться за свою задачу, всеми способами проявлять раскаяние и работать над тем, чтобы заслужить прощение за свои грехи.

Если вы обратитесь к Новому Завету за руководством, то я советую обязательно прочитать некоторые стихи. Например, Иисус говорит своим последователям, что их жертвы Богу значат мало, если при этом они не пытаются помочь человеку, которому причинили вред. Матфей говорит: «Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примирись с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой»[10].

Еврейский молитвенник утверждает: «Покаяние — это не просто проявление благодати или чудодейственное спасение, которым осеняют лишь избранных; для него необходим свободный нравственный выбор и желание человека. Люди не получают безусловных даров; скорее люди безусловно принимают решения. Подобный поступок есть начало покаяния»[11].

Ложное убеждение: если я признаю, что был неправ, и попытаюсь заслужить твое прощение, то буду выглядеть слабым и уязвимым в твоих и своих глазах.

Это убеждение ошибочно, потому что вы скорее будете выглядеть сильными, а не слабыми, если признаете свои ошибки, и вряд ли будете излучать силу, если станете настаивать на своей правоте. Вы не лишаетесь энергии, когда стремитесь заслужить прощение; вы возвращаете пострадавшему человеку силу, которую забрали у него. Вы восстанавливаете равновесие между вами.

Будьте внимательны и не путайте смиренное извинение со слабостью и уязвимостью. Чтобы признать правду, необходимо проявить

силу характера. Вам потребуется решимость, чтобы пожертвовать гордостью во имя того, что обладает для вас большей ценностью: своей порядочности и прощения другого человека.

Если вам хватает смелости сказать «извини» и доказать свои слова делом, вам не следует думать, что человек, которого вы обидели, попытается пристыдить вас и посмеяться над вами. Скорее всего, ваше признание вызовет его уважение, уничтожит желание отомстить и усилит готовность принять свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию.

Конечно, случается, что все старания заслужить прощение пропадают втуне. Человек, которого вы обидели, хочет видеть вас на коленях и слышать ваши мольбы, а затем уходит, не тронутый вашими словами. Его единственной целью может быть наказать вас и унизить. Если он по натуре мстителен, он не будет заинтересован в том, чтобы простить вас, он захочет только поквитаться. Другой человек может отказаться простить вас, потому что для него ваш поступок слишком отвратителен, и всех ваших усилий недостаточно, чтобы исцелить его травму. Однако если у вас адекватная самооценка, то вы будете поступать так, как считаете правильным, и работать над тем, чтобы исправить ситуацию, вне зависимости от того, вознаградят вас или нет.

Если, раскаиваясь, вы чувствуете себя слабыми и беззащитными, то, возможно, это происходит потому, что вы придаете извинениям свое особое значение, а не потому, что пострадавшая сторона хочет обратить ваше раскаяние против вас. В таком случае ваш страх боли будет относиться больше к ключевым жизненным эпизодам, а не к настоящему дню. Если, извиняясь, вы каждый раз ждете, что вас начнут унижать, вам стоит оглянуться на свое прошлое и поискать ответы в нем.

Донна усвоила от своих токсичных родителей, как опасно признавать свою вину. В детстве, когда она делала что-то не так — неважно, намеренно или нет, — отец проклинал ее и бил. Во взрослом возрасте она отрицала любую критику и отказывалась признавать свою вину или недостатки. Для нее извиниться значило поддаться тирании. Ничто не могло заставить ее искать прощения. Одноклассники считали ее

высокомерной зазнайкой, тогда как на самом деле все было наоборот. Донна не могла признать ошибки не потому, что считала себя всегда правой, а потому, что ей было очень страшно признать свою неправоту.

Если это ваш случай, то из-за пережитого в раннем детстве вам будет непросто совершать искупительные действия, необходимые для того, чтобы заслужить прощение. Отношения будут представляться вам не пространством, где вам простят ваши ошибки, а чем-то вроде партии в шахматы, где вы боретесь за власть и просчитываете стратегические ходы. Для вас сказать «прости меня» значит признать, что «я проиграл».

Максин не могла попросить прощения за измену, поскольку считала, что муж уйдет от нее, как и все остальные важные ей люди. «Когда мне было десять, мои родители развелись, — сказала она мне. — Мама сплавила нас отцу, не сообщив, что обратно нам дороги нет. Потом отец женился снова и сказал мне: “Дом слишком маленький. Тебе придется жить у старшей сестры”».

Максин выросла с убеждением, что она неприятный человек сама по себе, — иначе почему бы оба родителя оттолкнули ее? Замуж за Энди она тоже вышла с уверенностью, что когда-нибудь он ее бросит. Признавшись, что на протяжении месяца изменяла ему с его лучшим другом, она отказалась извиняться и сочувствовать его боли. Максин не понимала, что с ней происходит, и обратилась к специалисту, после чего ей стало ясно, что, замыкаясь в себе, она таким образом цеплялась — за Энди, свою силу, ощущение контроля. «Если он увидит, как я сожалею, что причинила ему боль, то поймет, какая я ущербная, и разведется со мной, — резюмировала она. — Если я не покажу ему этого, то, может быть, он все равно со мной разведется, но в таком случае решение по крайней мере останется за мной, а не за ним». Подобная извращенная логика перекрывала ей путь к прощению.

Ложное убеждение: я недостоин твоего прощения.
Чтобы просить прощения, вы должны верить, что достойны его. Если вы полагаете, что свой проступок ничем искупить не можете или что вы слишком злы или опустошены, чтобы исправить содеянное, у вас не будет причин даже попробовать.

Так было с Мюрреем, сорокалетним патологоанатомом, который пришел ко мне после сокрушительной измены. Он намеревался зажить совершенно новой жизнью со своей третьей женой Джилл, но чувствовал себя таким ничтожным, таким недостойным ее уважения, что делал все возможное, чтобы помешать ей простить его. На годовщину свадьбы он хотел купить ей открытку, но ни одна не могла выразить всю глубину его горечи и сожаления. «Я целый час искал, читал поздравления, и мне становилось все противнее от самого себя, — рассказывал он мне. — Наконец я выбрал шуточную: "Если ты несчастлива со мной, не волнуйся… Ты можешь уйти!" Это было глупо, но ни одна не выражала того, что я хотел сказать на самом деле. Прочитав ее, Джилл бросила открытку в мусор. "Лучше бы ты ничего мне не дарил", — сказала она». В ходе сеанса мы выяснили, что произошло: Мюррей купил ехидную открытку не потому, что не любил жену, а потому, что чувствовал себя никчемным, он был уверен, что не имеет права просить у нее прощения. Дело не в том, что он не хотел залечить ее раны, а в том, что сам чувствовал себя слишком истерзанным, чтобы лечить ее.

Когда Джилл узнала об этом, у нее появилась причина не бросать мужа. Мюррей также получил важный урок: иногда самый ценный подарок, который вы можете предложить, — это поделиться своими чувствами, какими бы жалкими они ни были.

Ложное убеждение: ничто не может исправить то, что я сделал.
В данном случае вы не можете заслужить прощение, поскольку уверены, что никакие слова и поступки, кто бы их ни сказал и ни совершил, не могут исправить зло, которое вы причинили другому человеку. Вы утверждаете, что в покаянии нет смысла, так как сделали нечто настолько чудовищное, что никто вам этого не простит.

Если вам так кажется, я просто скажу: не стоит думать, будто ваши старания ничего не изменят. Вы никогда не узнаете, что будет, пока не попытаетесь. Даже если человек, которого вы обидели, отказывается мириться, вы можете помочь ему восстановить раненую самооценку и уменьшить негативные чувства в отношении вас. Ваши

попытки извиниться могут и не сравниться с проступком, но ваши старания сами по себе наверняка нивелируют часть вреда.

Ложное убеждение: если я попрошу прощения, то признаю, что я плохой человек.
Вы думаете, что если возненавидите свой поступок, то возненавидите и себя. Это деструктивное убеждение. Задача заключается в том, чтобы объективно оценить свое *поведение*, при этом не ополчившись против *себя*. Клеймя всю свою личность, а не один конкретный поступок, вы лишаете себя стимула меняться или извлечь урок из сложившейся ситуации.

Когда Адам признался своей жене Лидии в измене, он поклялся, что хочет спасти их брак. Но впоследствии он обращался с ней отвратительнее, чем когда-либо. «Может, я недостаточно сильно люблю ее, чтобы приходить на помощь, когда я ей нужен», — сказал он мне.

Я иначе расценила его поведение. Я видела перед собой человека, который ненавидел себя за то, что сделал, и боялся признать это. Правда была для него невыносимой. Его отец был донжуаном, растоптавшим сердце его матери и разрушившим семью и семейный бизнес. «Я помню, как лежал в кровати, плача и молясь, чтобы он не уезжал в очередную "командировку"», — сказал мне Адам.

Признав, что он пошел по стопам отца, что, изменив Лидии, он уподобился человеку, чей образ мучил его всю жизнь, Адам бы остался без защиты, и весь негатив, который он испытывал к отцу, обрушился бы на него самого. Будучи не в состоянии жить в таком унижении, свое презрение к себе он проецировал на жену.

Если вы, как Адам, вынуждены отрицать свою вину, чтобы спастись от стыда, вы не сможете попросить прощения. Вам было бы полезно разделить чувства вины и стыда. Вина — это реакция на конкретный поступок, тот, который вы хотите исправить. Стыд — негативная реакция на свою личность. Вы чувствуете вину за то, что *поступили* плохо, и вы чувствуете стыд за то, что считаете себя *плохим человеком*. Психолог Джун Прайс Тенгни, ведущий исследователь в области вины и стыда, обнаружила, что обидчики, которые склонны

больше испытывать вину, а не стыд, чаще проявляют эмпатию, готовы помочь человеку, которому причинили вред, и у них лучше получается критически оценить себя, не скатываясь в уничижение. Обидчики же, которые испытывают больше стыда, чем вины, чаще отрицают или оправдывают свое ужасное поведение и настаивают, что не сделали ничего такого, за что стоило бы просить прощения[12]. Психологи Экслин и Баумайстер отмечают, что «чувство стыда обычно провоцирует защитную реакцию, которая заставляет закрывать глаза на оскорбление, уклоняться от ответственности или считать свой поступок невинным, правомерным или рациональным»[13].

Если вы сможете объективно оценить свой поступок (и разрешить себе испытывать вину), не испытывая ненависти к самому себе (а также стыда), вы скорее примете ответственность за свое поведение и попробуете его исправить.

Ложное убеждение: ты никогда меня не простишь, зачем мне что-то делать?

Если вы так считаете, я прошу вас спросить себя: «Я действительно в это верю? Или я так оправдываю свой страх и нежелание прилагать усилия, чтобы заслужить прощение? Я говорю так, потому что считаю, что это правда, или из чувства безнадежности либо беспомощности?» Ваша установка, что прощения вам не видать, может стать самоисполняющимся пророчеством; оно характеризует не столько желание пострадавшей стороны прощать вас, сколько ваше нежелание добиваться прощения.

Ложное убеждение: ты и так должен знать, что мне жаль.

Ваше убеждение, будто другой человек должен знать, что творится у вас в голове и на сердце, может быть лишь предлогом, чтобы не извиняться. Если бы вы спросили у того человека напрямую, он мог бы ответить: «Если *я* должен знать, что тебе жаль, то *ты* должен знать, что мне нужно, чтобы ты искренне сказал эти слова». По своему опыту могу сказать, что, если вы никак не выражаете раскаяния, вы можете рассчитывать только на молчаливое легкое прощение — или гнев.

Ложное убеждение: если я стараюсь заслужить прощение, тем самым я утверждаю, что я один во всем виноват.
Признать свою вину вовсе не значит заявить, что другой человек безгрешен. Вы просите прощения только за тот вред, который причинили. В какой-то момент вам захочется, чтобы другой человек признал свою долю вины, но, чтобы запустить процесс прощения, вы должны признать свою ошибку и дать волю раскаянию, а не гордости.

Возможно, вы хотите, чтобы тот человек признал свою вину первым, считая, что он более скромный или снисходительный. Может быть, вы и правы. Проблема в том, что чем меньше вы думаете о своем поведении, тем более критичным и агрессивным будет тот, кого вы обидели. Я советую вам в первую очередь подумать о своей роли в травматичной ситуации, извиниться искренне и по-настоящему, без всяких «но» и «если». Так вы скорее создадите атмосферу, в которой другой человек сможет сделать шаг вам навстречу и извиниться за себя. Если он не захочет этого делать, вы можете это обсудить — но в другой раз. Настаивая на том, чтобы тот человек извинился первым, вы ничего не добьетесь. Тот человек услышит только ваши обвинения. Возможно, вам стоит прислушаться к совету Матфея (7:5): «Лицемер! вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего».

Ложное убеждение: нет смысла пытаться заслужить твое прощение, если я не собираюсь и дальше с тобой общаться.
Большинство из вас не станут утруждать себя, прося прощения у человека, которого вы надеетесь больше никогда не увидеть. Но если все-таки попытаетесь, то можете обнаружить, что у этого есть свои плюсы.

Моя подруга Эрин открыла мне эту истину. «Я сбегала в магазин, купила платье, прибежала домой, примерила его и вернула назад — все это за обеденный перерыв, — рассказывала она мне. — Продавец взяла мою карту, но касса не работала. Я опаздывала и набросилась на нее. “Если не умеете делать свою работу, — зашипела я, — то вам нечего делать на кассе”. Она послушалась и ушла в заднюю комнату.

Мне стало очень стыдно, и на следующий день я вернулась и извинилась. “Я торопилась на работу, — объяснила я ей. — Мне жаль, что я так грубо обошлась с вами. Я понимаю, что техника тоже бывает капризная”».

«Наверное, я больше ту девушку никогда не увижу, — рассуждала Эрин, — но после того, как я извинилась, мне — и, наверное, ей — стало легче. В этом не было особого смысла, но в итоге я стала чуть менее злой и чуть более доброй. Я извинилась не столько ради нее, сколько ради себя».

На этом примере мы видим, что прощение и примирение — два разных процесса как для вас, так и для того, кого вы обидели. Как и в случае Эрин, вам не обязательно общаться с человеком, чтобы попросить у него прощения и найти в этом плюсы для себя.

Важнейшая задача 2. Поймите, какую боль вы причинили другому человеку.

Чтобы заслужить истинное прощение, вам нужно попросить человека открыться вам и выслушать его со всем возможным вниманием и сочувствием. Он не может исцелиться, пока не выпустит свою боль, и вы не можете заслужить прощение, пока не захотите понять, что у него на душе.

Давайте посмотрим, что в каждом из этих случаев вам нужно сделать.

Попросить человека, которого вы обидели, поделиться своей болью

Чтобы не чувствовать себя зависимым или уязвимым, пострадавший может так или иначе закрыться от вас. Например, он может простить вас слишком легко. Может оборвать все контакты. Может сделать вид, будто простил вас, хотя внутри у него все будет бушевать. Или замкнуться в себе и не подпускать вас близко.

Если вы избегаете конфликтов, его молчание будет для вас предпочтительнее, чем открытая злость. Но не стоит обманываться. От подавленной боли проблем не меньше, чем от неконтролируемого гнева; возможно, она даже более деструктивна. Если вы

не попытаетесь выйти с этим человеком на контакт и попросить его рассказать о своей травме, он может никогда не сблизиться с вами и не простить вас.

Я не устану это повторять: *нет конфликта — нет близости*. Если вы хотите восстановить отношения, то вы, обидчик, должны постоянно просить и поощрять пострадавшую сторону поделиться тем, как глубоко вы ее ранили. Открыть эти чувства — очень интимное действие, и это первый шаг к тому, чтобы уничтожить барьер между вами. Закрытость может быть защитой. Но она же способна положить конец вашим отношениям.

Когда Викки узнала, что ее муж Сид изменял ей на протяжении восьми месяцев, пара записалась на терапию. Пришли они точно две улыбающиеся пластмассовые куклы: красивые, безупречно ухоженные, до приторности вежливые по отношению друг к другу. Когда я спросила, как у них дела, они перечислили все хорошее: ребенок поступил в университет, их заявку в дом престарелых на Палм-Бич одобрили. На индивидуальном сеансе Сид сказал мне: «Все идет отлично». Однако у Викки была другая версия событий. Она рассказала мне о своей алкогольной зависимости, глубокой клинической депрессии, злости на мужа после его измены. Умиротворенность была лишь фасадом. Викки кипела от негодования. Сид изо всех сил закрывал глаза на происходящее.

Всю свою жизнь пара избегала конфликтных ситуаций. Но по ходу терапии Викки рассказала, как потрясла ее измена мужа, а Сид признался, как тяжело переживает уход на пенсию и вспышку рака простаты; в итоге он решил бороться за свой брак.

Для обоих это была задача не из легких. «Вы понимаете, как Викки сейчас плохо? — спросила я Сида. — Вам необходимо доказать ей, что вы сопереживаете ее боли. Если вы хотите, чтобы она исцелилась, вам нужно установить с ней эмоциональный контакт и помочь ей унять тревогу и горечь».

Сид понял меня и поступил соответственно: сначала он попросил Викки походить вместе с ним на сеансы, чтобы они могли вместе научиться говорить о боли, а потом предложил выделять время дома,

когда бы она могла открываться ему. Поначалу он только ласково говорил ей: «Как ты? Пожалуйста, не закрывайся от меня. Я в самом деле хочу восстановить наши отношения, но у меня ничего не выйдет, если ты будешь прятать свои чувства от меня. Что ты хочешь, чтобы я понял? Расскажи мне больше. Тебе есть что еще рассказать?»

Постепенно Викки начала оттаивать, доверять мужу и разговаривать о наиболее неприятных моментах, которые она пережила в браке с ним: например, тот раз, когда у нее случился выкидыш, и Сид попросил соседа отвезти ее в больницу, чтобы самому успеть на работу. Сид научился слушать ее и не поддаваться эмоциям, а поддерживать жену в ее стремлении излить горечь, которая накопилась в сердце.

Когда вы, как и Сид, предлагаете человеку, которого обидели, поделиться своей болью и открыться вам, вы начинаете укреплять связь между вами и помогаете ему исцелиться.

Инициировать разговор о травме

Каждый раз, когда вы заговариваете о травме, вы даете человеку понять, что вы тоже о ней думаете, что он не одинок. Когда вы показываете, что не забудете о своем проступке и готовы извлечь из него урок, вы помогаете пострадавшей стороне отвлечься от травмы. Я часто повторяю: *если вы хотите, чтобы партнер захотел двигаться дальше, вы должны думать о его боли. Если вы этого не сделаете, это будет делать он*.

Джим сделал первый шаг, когда накануне Дня матери сказал своей жене Донне: «В прошлом году в этот день ты узнала о моей измене. Я уверен, что ты до сих пор думаешь о ней. Я тоже. Я думал о том, как нам провести этот день в нынешнем году, чтобы у нас появились новые воспоминания и более приятные ассоциации. Вот какие у меня есть соображения…»

Из личного опыта: я помню, как обедала со своим немощным пожилым отцом буквально в годовщину смерти матери. Хоть причина его грусти заключалась не во мне, мне хотелось как-нибудь его утешить. Пока мы сидели в кафе и ели сэндвичи с тунцом, я спросила

себя: «Он помнит, что скоро годовщина ее смерти? Стоит ли поднимать эту тему? Ему станет грустно, если я заговорю об этом?» Наконец я все-таки неуверенно произнесла: «Папа, прошел почти год со дня смерти мамы». Этот человек, который часто казался таким растерянным, плохо соображающим, посмотрел мне в глаза и сказал: «Я знаю. В это воскресенье, 21 октября».

Изначально я полагала, что, если бы отец хотел говорить об этом, он бы первым начал разговор. Или что если я сама заговорю о смерти мамы, то расстрою его. Или что если я не заговорю об этом, то он и не вспомнит. Но ни о чем, кроме этой травмы — преждевременной кончины мамы, его 53-летней жены, — он говорить не хотел. Вопрос был только в том, останется ли он наедине со своей болью, или я разделю ее с ним.

Выслушать пострадавшую сторону со всем возможным вниманием и сочувствием

Возможно, вам хочется убежать от боли, которую вы вызвали в душе другого человека. Вы можете спросить: что толку в том, что он выплеснет свою печаль, — я только почувствую себя жалким и ничтожным? Но когда вы слушаете другого человека, вы тем самым помогаете ему открыться и впустить вас обратно в свою жизнь. Вы не можете пропустить этот шаг. А тот человек не может сделать шаг вам навстречу, доверять вам или простить вас до тех пор, пока не убедится, что вы заботитесь о нем и понимаете, какой вред причинили.

Как он может простить вас, если вы равнодушны к его страданиям? Он не может по-настоящему сделать этого — до тех пор, пока вы не проявите сочувствия и не примете его боль. Говоря «принять его боль», я имею в виду, что вы отодвигаете в сторону свои чувства, свои потребности, свои цели; я имею в виду, что вы убираете свои оправдания и возражения, даже свою версию событий, и проживаете боль того человека наравне с ним, как будто это ваша боль.

Не стоит пытаться подбодрить его: вполне возможно, что он сочтет подобное поведение попыткой преуменьшить или умалить его страдания ради собственной выгоды. Будет намного лучше, если вы

просто выслушаете его и позволите себе прочувствовать его состояние. Попытайтесь ощутить его страх, печаль, униженность, даже если вы сами в подобной ситуации никогда не были, даже если уверены, что ваш проступок не настолько серьезен, каким тот человек его себе представляет[14]. Позвольте себе шагнуть в его мир и сонастроиться с его печалью.

Говард смог это сделать, хотя это далось ему непросто. Когда после серии измен он ушел из семьи, его дочь Элис постаралась вычеркнуть его из своей жизни. Иногда он заходил и предлагал отвезти ее на тренировку или пойти поужинать, но она не смягчалась. Однажды, услышав, как ее мама кричит на Говарда по телефону, Элис выразила свою боль в электронном письме, которое отправила ему:

«Сегодня я поняла, каким плохим, отвратительным человеком ты был. Единственное, что я чувствую сейчас к тебе, — это *ненависть*, и я ощущаю ее всем своим сердцем. Раз за разом я пыталась поговорить с тобой о том, какую боль ты причиняешь маме, и напомнить, как ты обещал исправиться и поступать достойно. Но прямо сейчас мама кричит на кухне, потому что ты обращаешься с ней так, будто она грязь у тебя под ногами. Это *ты* изменил маме, не смей этого отрицать, так почему мама должна быть приветливой с тобой?

Недавно на теннисном корте Роджер [старший брат Элис] назвал тебя «Говардом», и мы все посмеялись. Знаешь почему? Он больше не хочет признавать свое родство с тобой. Он не хочет называть *тебя* своим отцом. *Ты* не заслуживаешь этого и никогда не заслужишь. Я тебя ненавижу, ненавижу, ненавижу. Я пыталась подавить ненависть, но сейчас понимаю, что больше ничего не могу к тебе испытывать. Роджер никогда не простит тебя, и все-таки я ни разу не слышала, чтобы ты говорил ему, что сожалеешь. Ты до такой степени трус? Тогда на что ты годишься? Врать и обманывать? Папа… я знаю, что мои слова наверняка тебя разозлили и расстроили, но я больше не могу это скрывать, и я должна донести до тебя

свои чувства. Просто представь, лет через тридцать, когда ты останешься совсем один… кто тебе поможет? Может быть, когда-нибудь ты все-таки поймешь, что потерял. А мы с Роджером? Мы забудем про тебя и будем жить дальше.

Элис»

Говард пришел на сеанс с распечатанным письмом. «Я не знаю, как реагировать, — сказал он мне. — С одной стороны, мне очень тяжело — я причинил страшную боль своей семье. С другой — я думаю, что мне надо наказать ее за подобное неуважение. Я никогда не разговаривал так со своим отцом, хотя он делал вещи и похуже, которых я никогда не совершал. Как по-вашему?»

Я ответила: «Ваша дочь вас очень любит. Скорее всего, ей намного проще отгородиться от вас, чем поделиться с вами своей болью. Она доверила вам свое негодование. Это очень ценный подарок. Я советую вам принять его, закрыть глаза на грубые слова и оскорбления и попытаться понять ужас и отчаяние, которые она испытывает. Возможно, она дала вам шанс вновь заслужить ее доверие и любовь, может, даже ее прощение».

Говард заплакал. Недели шли, он искренне пытался поговорить с Элис. Он отправил ей письмо, в котором благодарил ее за честность и предложил встретиться, чтобы выслушать ее. Ничего бы этого не случилось, не откройся Элис ему и не рискни она проявить свою ярость. Ничего бы этого не случилось, не прочувствуй Говард ее боль и не пойми, что она хотела сказать, не пытаясь оправдаться или отгородиться от дочери.

Урок слушания

Если вы, как Говард, не умеете слушать, открыв ум и сердце, существует много книг по технике общения. Среди них я могу назвать Healing Conversations: What to Say When You Don’t Know What to Say («Исцеляющие беседы. Что сказать, когда не знаешь, что сказать») Нэнси Гилмартин; Why Marriages Succeed or Fail («Почему браки бывают

удачными и неудачными») Джона Готтмана и The Zen of Listening: Mindful Communication in the Age of Distraction («Дзен слушания. Осознанная коммуникация в эпоху безумия») Ребекки Шафир. Авторы этих книг отмечают, насколько важна невербальная коммуникация, в том числе:

— слушать как ушами, так и глазами;
— уважительно относиться к паузам и молчанию во время беседы и не менять тему, лишь бы отмахнуться от боли;
— следить за тоном голоса, чтобы искренне выразить заботу;
— использовать язык тела (например, наклониться к другому человеку), чтобы укрепить связь между вами.

Не стоит недооценивать силу невербальной коммуникации. Согласно одному исследованию, ваши жесты и выражение лица определяют 55% того, как собеседник воспримет ваше сообщение; тон голоса, темп речи, ритм и интонация — 38%, а сами слова — только 7%. Таким образом, «невербальные сигналы передают львиную долю сообщения»[15].

Прислушивайтесь как к «тихим», так и к «громким» эмоциям
Если человек, которого вы обидели, выражает боль через «тихие» эмоции, такие как грусть, стыд или печаль, я советую вам попробовать зеркалить (повторять) то, что он хочет, чтобы вы поняли. Например, вы можете сказать: «Ты хочешь, чтобы я осознал, что, изменив тебе, я уничтожил твою веру в хорошее в людях, и теперь ты не знаешь, как относиться к самой себе. Ты считала себя способной, привлекательной, забавной, жизнерадостной. Теперь, что бы ты ни делала, ты не можешь вернуть прежнее восприятие себя, и это тебя расстраивает».

Если он выражает свою боль через «громкие» эмоции — досаду и ярость, — стоит заглянуть глубже и протянуть руку помощи израненному, больному человеку, который прячется внутри. Вам может казаться, что вас отталкивают, но вполне вероятно, что на самом деле тот человек хочет лишь одного — чтобы вы подошли ближе. Если он

упорствует в своем гневе и вы чувствуете, что своей настойчивостью только истощаете его терпение, я советую аккуратно увести разговор от подробного разбора его аргументов и направить его на то, что происходит между вами на эмоциональном уровне. Например, если ваша жена кричит на вас и вам хочется либо закричать в ответ, либо убежать, вам стоит собраться с силами и сказать: «Я хочу понять твою боль, но мне нужно, чтобы ты говорила так, чтобы я услышал ее. Я не прошу тебя преуменьшать свои чувства, но и не закрывайся от меня. Я здесь. Я слушаю».

Если вы без всяких оправданий выслушаете пострадавшую сторону, это не значит, что вы обязаны соглашаться с ее версией событий. Вы только показываете, что глубоко сочувствуете боли, которую причинили этому человеку, и готовы приложить все усилия, чтобы помочь ему восстановиться.

Слушая, вы помогаете ему исцелиться и вновь ощутить себя полноценным человеком. «Мы слышим речь друг друга, — отмечает гарвардский психолог Джудит Джордан, — а воспринимаем бытие».

Слушание — один из самых мощных целительных средств, которые есть в вашем распоряжении. Оно проникает сквозь барьеры униженности и изоляции, которыми окружает себя пострадавшая сторона, и способствует тому, чтобы она вновь потянулась к вам. Когда вы полностью посвящаете себя тому, чтобы понять боль другого человека, вы проявляете то, что эксперт в области психологических травм Мэри Джо Баретт называет «сострадательным присутствием». Во время этого обмена, когда пострадавшая сторона доверяет вам свои чувства, а вы от всего сердца заботитесь о ней, падает разделяющая вас стена, открывается путь к прощению.

Важнейшая задача 3. Извинитесь искренне, осознанно, не оправдывая себя.

Извиниться — это не только сказать «прости», хотя начать можно и с этого. Вы также заявляете, что принимаете ответственность за свои поступки, глубоко сочувствуете боли, которую причинили, и намерены не повторять больше этой ошибки.

Мне нравится думать — или мне хочется, чтобы вы так думали, — что мне не так часто приходится просить прощения. Но давайте будем реалистами. Вот вам пример. Сорвавшись на муже, я сначала считала, что вся проблема в нем, потом изо всех сил старалась принять ответственность за свой беспричинный гнев и хаос, который я сама на себя навлекла.

После смерти мамы я перевезла отца из Флориды в Коннектикут, чтобы он был ближе к семье. Это было тяжкое предприятие, со множеством подзадач: найти подходящее жилье, перевезти медицинскую документацию, разобраться с документами по предыдущей квартире, обставить новую… К тому времени, когда я вместе с ним вернулась в Коннектикут, я была совершенно вымотана. Мой муж Майкл встретил нас в аэропорту и отвез в новый папин дом. Наконец-то все как будто встало на свои места. Но буквально перед тем, как мы разошлись по спальням, Майкл откупорил бутылку красного вина, чтобы сказать приветственный тост, и расплескал его на все, что я оставила на кухонном столе: медкнижку, еду, чистые приборы. По правде говоря, я не выдержала и сорвалась: «Ты совсем тупой? И так понятно было, что так будет» и т. д. и т. п. Точно не мой звездный час. Папа и Майкл, оба шокированные, только молча смотрели на меня.

Я сорвалась, потому что еще не отошла от переезда? Я так нервничала из-за всех проволочек, еще не оправилась от потери матери и валилась с ног от усталости? Я сорвалась, потому что я такая, какая есть, — женщина с глубоко укоренившейся потребностью в идеальном порядке? Мне винить тот опыт, который я пережила в раннем детстве, когда мне приходилось смотреть за младшими детьми, в результате я стала гиперответственным человеком, который всегда берет на себя слишком много? Имеет ли это значение?

Имеет. Как бы я ни хотела оправдать себя и обвинить во всем Майкла, я знала, что это было бы трусливо и неправильно. Наконец мне удалось собраться с силами и подойти к этим двум очень важным мужчинам в моей жизни. «Я хочу извиниться за свое поведение, — робко сказала я. — Я знаю, Майк, что ты просто хотел

помочь и позаботиться о нас. Я поступила отвратительно, и мне очень стыдно. Прости меня».

Как бы взросло, взвешенно и разумно это ни выглядело со стороны, я признаюсь, что эти слова дались мне очень и очень нелегко. Разумеется, мое истерическое поведение шло вразрез с моим «официальным» образом хладнокровного, чуткого психолога и эксперта в области прощения. Но в глубине души я знала, что если просто закрою глаза на эту ситуацию и сниму с себя ответственность, то прощения я не заслуживаю — ни от тех, кого я обидела, ни от самой себя.

Почему извинения так много значат?

Когда вы отказываетесь извиняться, скорее всего, вы чувствуете себя так же, как чувствовала себя я, — отвратительно. Обычно мы знаем, когда поступили плохо, и вынуждены жить с этим знанием. Если вы попытаетесь отмахнуться от него, вы заклеймите себя чувством вины. Извинитесь — и вы начнете оживать, укреплять самооценку и заживлять внутреннюю рану[16]. Восстанавливается ваша цельность. Вы знаете, что поступили плохо. Вы знаете, что можете лучше.

Извиняясь, вы проявляете уважение к человеку, которому причинили вред, — еще одно обязательное условие для прощения. Вы признаете, что он заслуживает лучшего и что вы перешли черту. Подобное признание спускает с пьедестала вас и возвышает того, кого вы обидели, тем самым восстанавливая равновесие.

Извиняясь, вы вносите свой вклад в восстановление отношений. Признав свою вину, вы не только обезоруживаете того человека и пробуждаете в нем более добрые чувства; вы очищаете свою совесть, что поможет вам вновь открыться ему. Как отмечает Беверли Энжед: «Когда мы знаем, что обидели кого-либо, нам хочется отдалиться от того человека, но стоит только извиниться, как мы вновь готовы быть уязвимыми и открытыми»[17].

Как правильно извиниться?

Чтобы правильно извиниться, я советую выполнять следующие шаги.

Шаг 1. Принять ответственность за вред, который вы причинили. За каждой раной стоит тот, кто ее нанес. Чтобы ваше извинение не пропало втуне, вам следует признать свой поступок: «Я виноват. Я причинил тебе эту боль». Как пишет Беверли Фланиган, автор Forgiving the Unforgivable («Простить непростительное»): «Кто-то неправ. Этого кого-то надо обозначить. Тогда кого-то могут простить»[18].

На мемориале в честь 1600 евреев, убитых в Польше во время Второй мировой войны, открыли памятник с надписью: «Памяти евреев из Едвабне и близлежащей местности, мужчин, женщин и детей, жителей этой земли, которые были убиты и сожжены заживо на этом месте 10 июля 1941 года». Президент Польши публично попросил прощения от своего имени и «от имени поляков, чьи сердца сжимаются при мысли об этом преступлении», но тем не менее многие еврейские лидеры и их сторонники оскорбились, потому что в надписи на памятнике не было никаких обвинений в адрес польских граждан[19]. Нигде не было сказано: «Мы это сделали».

Настоящее извинение — это не туманное упоминание о том, что кто-то когда-то пострадал, а полноценное признание: «Я тебя обидел, и я прошу прощения».

Шаг 2. Пусть извинение будет личностным. Самое эффективное извинение в высшей степени индивидуально. Вы не просто признаете, что «что-то сделали не так». Вы признаете, что «*Я* обидел *тебя*. Я причинил *тебе* это». Пострадавшему человеку будет легче исцелиться и запустить процесс прощения, если вы признаете, что вас волнует не только то, что вы переступили через *свои* этические нормы, но и то, что вы переступили *через него*.

Когда Джейн обнаружила, что ее муж спал с ее незамужней сводной сестрой Эллен, Джейн решила поговорить с ней. «Я думаю об этом каждый день, — призналась Эллен. — Мне не нравится… такое поведение не вписывается в то, как я вижу себя. Но я должна признать то, что совершила».

Джейн выслушала признание сестры, но ее гнев и беспокойство не утихли. Она вскоре поняла почему: «Мне все равно, что Эллен

стыдно за себя или что, по ее мнению, она нарушила какой-то личный кодекс чести, — сказала мне Джейн. — Ну и что, что она не оправдала своих ожиданий? Я хочу знать, переживает ли она за *меня*. Она вообще понимает, что причинила *мне*?»

Джейн написала сестре письмо, попросив ее ответить на эти вопросы. Эллен так ей и не ответила, и Джейн так ее и не простила.

Рой, 62-летний клиент, — другой пример того, как может сработать эффективное извинение. Когда он признался жене в своей зависимости от секса и о том, что на протяжении 15 лет встречался с другими женщинами, он объяснил, что в детстве подвергался сексуальным домогательствам. «Я тоже страдал», — сказал он ей.

Жену его слова форменным образом не тронули. «Когда он извинялся, он говорил больше о своей боли, чем о моей, — сказала она мне. — Ему больно за себя, а не за меня».

Бывает, вы не понимаете, как извиниться так, чтобы ваши слова были адресованы конкретным чувствам другого человека. Чтобы прояснить это, вы можете сказать ему что-нибудь простое вроде: «Я хочу понять, как я разбередил твои раны, и извиниться перед тобой. Можешь помочь мне?»

Джек, 40-летний электрик, пытался последовать этому совету, когда рассказал жене, что изменял ей в последний месяц ее беременности. Сначала он попросил ее выговориться и выслушал все, что она хотела сказать. Потом он извинился, повторив за ней то, что она считала наиболее важным: «Я хочу извиниться за то, что причинил тебе такую ужасную боль и вскрыл твои старые раны, — сказал он ей в моем кабинете. — Я понимаю, что, когда ты была в положении, а я изменил тебе, ты оказалась как будто в ловушке, тебе было некуда идти и не к кому обратиться за помощью; точно так же ты чувствовала себя в детстве, когда твои родители тебя бросили. Я тоже тебя бросил. Ты думала, что можешь положиться на меня, а я только укрепил твое убеждение, что ты никому не нужна».

Желание Джека понять состояние жены и увидеть, как его поведение оставило очередной шрам на ее и без того подорванной

самооценке, побудило ее смягчиться и хотя бы подумать о прощении. Его извинение, адресованное именно ей, положило начало новому этапу отношений.

Шаг 3. Пусть ваше извинение будет конкретным. Извиняясь, не говорите только «прости». Вам необходимо сформулировать, *за что именно вы просите прощения*. Вам необходимо рассказать о травме не в общих чертах, а во всех подробностях. Вы должны быть предельно конкретны, извиняться не только за то, что обидели человека, но и за то, *как именно* вы его обидели. Только в таком случае он поверит, что вы действительно ему сочувствуете и никогда больше не перейдете черту.

Я советую, особенно тем из вас, кто обидел своего партнера или человека, с которым вас связывает давнее прошлое, написать список того, как вы обижали его на протяжении всех этих лет, а не упоминать только одну, очевидную, самую крупную рану, которую вы ему нанесли.

Когда Эми, 52-летняя стилист по волосам, извинялась перед мужем за измену, она не сказала: «Прости меня, что я тебе изменила». Она попыталась описать, как ее измена огорчила его и за что именно она просит прощения. Она также подумала о том, как она могла ранить супруга, помимо измены. «За последние 30 лет бывали случаи, когда я вела себя абсолютно неприемлемо», — начала она. Затем она перечислила, за что именно она просит прощения.

— Я подвергала тебя риску заражения ЗППП каждый раз, когда спала с кем-то другим.
— У меня были секреты от тебя, и я превращала тебя в чужого человека, потому что ты знал обо мне меньше, чем посторонние.
— Из-за меня ты сомневался в себе и своем месте в мире.
— Я испортила отдельные моменты нашей семейной жизни, которые могли бы быть счастливыми.
— Когда тебе было одиноко, я обвиняла тебя, вместо того чтобы подумать о своем одиночестве, которое ощущала всю жизнь.

— Я закрывалась от тебя, когда злилась или не знала, что делать с нашими отношениями, вместо того чтобы прямо поговорить с тобой о том, что меня беспокоит.
— Я пила слишком много и работала сверхурочно, в результате чего мы все сильнее отдалялись друг от друга.
— Я перестала верить в наши отношения, не сказав об этом тебе, из-за этого мы не могли вместе решать возникшие проблемы.

Муж Эми, Пол, знал, что он не безгрешен — он тоже по-своему покинул ее. В ответ он написал собственное извинение: «Я хочу извиниться за то, что все эти годы не заботился о тебе, за ту горечь и боль, которые тебе причинил. В особенности я сожалею о том, что был так поглощен финансовым благополучием, что не думал о качестве нашей совместной жизни. Я не оказал тебе моральную поддержку, когда умерла твоя сестра. Я подавлял свой гнев и вел себя пассивно-агрессивно, из-за чего ты не могла узнать, что на самом деле меня беспокоит».

Шаг 4. Извиняйтесь подробно. Если вы хотите, чтобы вас простили, вам придется «выдавить» из себя всю неприглядную правду о своем поступке. Не стоит ограничиваться поверхностными признаниями; копайте глубже, пока не доберетесь до более темной правды. Не бойтесь гореть от стыда, если такова цена искупления. Альберт Эллис часто говорил своим клиентам, которые практиковали упражнения для личностного роста: «Если вам некомфортно, скорее всего, вы делаете правильно».

Бывает полезно писать и переписывать свое извинение, чтобы каждый черновик приближал вас к неприятной правде. Так поступил Джон. Начал он с механического извинения перед женой за то, что ранил ее чувства. Потом попробовал снова. «Все эти годы я пренебрежительно общался с тобой, — начал он. — Я унижал тебя, чтобы возвыситься самому. Я скрывал, что чувствую себя несчастным и недостойным, что боюсь потерять тебя или сблизиться с тобой. Я эксплуатировал доброту твоей души. Я делал вид, будто превосхожу тебя.

Моя мама так же вела себя по отношению к отцу и ко мне. Я ненавижу эту свою черту».

Вот другие примеры эффективного извинения.

- — Мать говорит своей дочери: «Я никогда не давала тебе почувствовать, что ты хороший человек, что ты прекрасная просто потому, что ты есть. Я все время пыталась изменить тебя, сделать тебя более женственной, более похожей на сестру, чтобы ты соответствовала моим представлениям о том, какой должна быть маленькая девочка. Я не знаю, почему я так нервничала, почему сомневалась в тебе. Но это моя проблема, не твоя».
- — Дочь говорит матери: «Подростком я грубо разговаривала с тобой и злилась, потому что ты была вечно занята. Теперь, когда у меня есть собственный ребенок, я понимаю, как трудно совмещать дом, работу и при этом уделять внимание детям. Учитывая, что мой отец пил и поддержки от него не было никакой, я не знаю, как ты со всем справлялась. Я думала только о себе. Я ни разу не удосужилась подумать о тебе».
- — Один друг говорит другому: «Я часто зло подначивал тебя, например произносил что-то вроде “Не все рождаются с миллионом долларов на счету”. Мне противно признаваться в этом, но иногда я тебе завидую. Твоя жизнь кажется такой легкой в сравнении с моей».
- — Брат извиняется перед сестрой: «Я предоставил тебе ухаживать за папой и ничего не предпринимал, чтобы помочь. Я делал вид, что занят, но на самом деле я был занят заботой исключительно о себе. Ты любишь помогать другим, и я тебе не мешал. Я воспользовался этим. Я не обязан быть тобой, но это несправедливо, что я почти ничего не сделал».

Шаг 5. Извиняйтесь искренне. Некоторые люди хорошо умеют извиняться, но делают это по эгоистичным причинам: чтобы избавиться от чувства вины, свести конфликт на нет или упростить себе жизнь, чтобы выглядеть перед Богом или людьми достойными

и благочестивыми. Стоит ли говорить, что, скорее всего, такое извинение не будет услышано, потому что вы не вложили в него свое сердце? Любого можно научить произносить вызубренные слова раскаяния. Ваша задача заключается в том, чтобы прочувствовать и передать «трансформацию сердца»[20]. Чтобы вас искренне простили, ваше раскаяние должно быть настоящим, глубоким и прочным.

Мой наставник, раввин Израиль Штейн во время Йом-кипура, Дня искупления иудейского народа, любит напоминать своей пастве, что наша приверженность посту не может впечатлить Бога. Он подчеркивает, что пост сам по себе — это механическое действие. Но если вы поститесь от сердца, то он обретает смысл. Он волнует душу. Вдохновляет нас обратить внимание на тех, кого мы обидели. В этот день во время службы в синагоге трубят в рог — шофар, — чтобы пробудить прихожан от сна и потревожить их сердца. «Богу, — утверждает раввин Штейн, — неинтересны наши ритуалы. Ему интересна наша человечность».

Как же просить прощения искренне? Например, говоря ласково, тепло и пылко. Кроме того, можно подключить язык тела. Когда люди извиняются друг перед другом в моем кабинете, я прошу их убрать все предметы из рук, повернуться лицом к друг другу, не скрещивать руки и посмотреть друг другу прямо в глаза. Если они сидят, я советую им не скрещивать ноги и наклониться друг к другу. Затем я наставляю обидчика говорить очень медленно, чтобы пострадавшая сторона почувствовала искренность его слов.

В книге «Стратегическая семейная терапия»* семейный психолог Клу Маданес призывает каждого, кто совершил сексуальное насилие над своей жертвой, покаяться перед ней на коленях[21]. Будете вы падать ниц или нет, но в основе вашего извинения должно лежать искреннее смирение. Только отбросив эгоизм и оправдания, вы сможете постепенно убеждать пострадавшего человека в том, что вы действительно сожалеете о содеянном.

---

* Маданес К. Стратегическая семейная терапия. — М.: Класс, 1999.

Отец Мэри не смог этого сделать. Когда ей было 35, она получила от него письмо, в котором было сказано, что он при смерти и хочет лично извиниться за свое поведение. «Я хочу, чтобы ты знала: я сожалею, что причинил тебе столько боли, — писал он. — Врачи дали мне два месяца, и мне было бы намного легче, если бы ты простила меня до того, как я умру».

Мэри вспомнила: когда ей было пять лет, ее мама выставила отца из дома за то, что тот отрицал свою алкогольную зависимость и не думал о своей семье. «Все эти годы он ни разу не прислал ни единой открытки, ни подарков, ни даже алиментов, — рассказала мне Мэри. — Теперь он хочет, чтобы я спасла его душу».

Пустые, поверхностные извинения отца не открыли ему путь к сердцу дочери. Ей нужно было, чтобы он был искренне опечален тем, сколько вреда ей причинил, но она слышала только то, что он боится ада.

Это печальная история? Кто может утверждать, что раскаяние этого человека не было искренним — или что, подбери он другие слова, это все равно бы ничего не изменило? Но небрежное «прости» лишь укрепило Мэри в убеждении, что его извинение было только уловкой, чтобы обеспечить себе местечко в раю. Больше она никогда не разговаривала с ним.

Шаг 6. Извиняйтесь без обиняков. Самые лучшие извинения — ясные, прямодушные и однозначные, без всяких «но», приукрашиваний и оговорок.

Условные извинения обычно выходят боком. Когда вы пытаетесь преподнести свое поведение как досадную ошибку, что-то незначительное, естественную реакцию на поведение того человека, то злость и смятение только усилятся. Это его задача — принимать во внимание смягчающие обстоятельства, а не ваша.

В такой ситуации стоит помнить, что, когда вы признаете свою вину, пострадавшая сторона скорее признает свою. Так было со Стэном и Наоми.

Стэн в течение 26 лет мирился с алкоголизмом жены и в какой-то момент завел отношения с другой женщиной. «Я слишком долго

чувствовал, что меня не любят и со мной не считаются, — сказал он мне. — Наоми дуреет, когда выпьет, и появляться с ней на публике мне стыдно».

Наоми не винила Стэна в своей зависимости — она начала пить еще в колледже, — но он много путешествовал, водил японских клиентов по токийским стрип-барам, и одиночество Наоми только усугубляло алкоголизм. Она тоже чувствовала себя нелюбимой и брошенной.

Когда Стэн признался в измене, отношения в паре начали быстро разваливаться. Они попытались восстановить их. Каждый знал, что обидел другого, но вслух они предпочитали только обмениваться обвинениями. «Я изменил, потому что ты жила в своем мире и отказывалась меняться», — говорил Стэн. Наоми не оставалась в долгу: «Я пью, чтобы утопить свое одиночество, потому что ты никогда обо мне не заботился. Ты тоже неидеальный».

Я предложила им дома одновременно написать извинения друг другу, а на следующем сеансе зачитать их. Я посоветовала им отказаться от подхода в стиле «сначала полечи мои раны, только потом я полечу твои» и по очереди признать свою вину.

Это упражнение стало для них первым шагом к прощению. Стэн начал: «Я прошу прощения за то, что из-за меня тебе было страшно и одиноко, за то, что отдалялся от тебя, чтобы отомстить. Я сожалею, что причинял тебе боль, чтобы унять свою, вместо того чтобы сделать что-нибудь конструктивное, например записать тебя на терапию или в общество анонимных алкоголиков».

Наоми написала: «Я сожалею, что довела тебя до такого отчаяния, что тебе пришлось искать сочувствия у постороннего человека, а не у меня. Я сожалею, что не пыталась лечить свою зависимость и компрометировала тебя на людях».

Из этой ситуации они усвоили, что нельзя одновременно обвинять кого-то и извиняться перед ним, так же как нельзя одновременно давать и отнимать. Одно действие отменяет другое. Вы оба должны отложить в сторону упреки, по очереди принести полноценное извинение и подождать, пока собеседник его воспримет.

Шаг 7. Извиняйтесь регулярно.

Для «поверхностных ран» может быть достаточно и одного извинения, чтобы получить прощение. Но если речь идет о более серьезной травме, вам необходимо извиняться снова и снова, особенно если вы хотите помириться. Как одна моя клиентка сказала своему мужу, когда уличила его в том, что он транжирил деньги с общих кредитных карт: «Мне не нужно, чтобы ты говорил, что сожалеешь. Я хочу, чтобы тебе было горько вместе со мной. Я хочу, чтобы ты испытывал ту же боль, что и я, каждый день идя по этому пути бок о бок со мной».

Не ждите идеального или правильного момента для извинений. Создайте его. И не ждите, пока не найдете волшебные слова; вы можете вспомнить и сказать их впоследствии.

Извинение значит больше, чем признание

Признаваясь, вы соглашаетесь с тем, что поступили плохо. Извиняясь, вы выражаете раскаяние за содеянное. У каждой реакции своя цена. Признание — это констатация факта: «Будучи священником, я домогался маленьких мальчиков», «Будучи отцом, я бил детей ремнем, который оставил рубцы на их телах и душах», «Будучи женой, я постоянно отказывала тебе в сексе и довела до бешенства». Извиниться же означает прочувствовать утверждение. Извиняясь, вы выходите за пределы фактов и показываете, какие чувства вы испытываете в связи с ними.

Признание имеет свою ценность, поскольку оно показывает, что вы обладаете наблюдательностью и моральным стержнем, чтобы отличать хорошее от дурного. Извинение идет дальше, так как показывает, что вы обладаете храбростью и смирением, чтобы отдать себя на суд человеку, которого вы обидели. «Признание обнажает ваши границы, — отмечает Беверли Фланиган. — Извинение вручает эти границы другому человеку, который может их как принять, так и отвергнуть»[22].

Иногда пострадавшая сторона не знает, что вы обидели ее, пока вы не признаетесь в этом. Откровение наделяет обиженного человека силой и уверенностью. Он вдруг оказывается так же близок к истине, как и вы. Как однажды сказал Фрэнк Питтман, проблема «не в том,

вместе с кем вы лжете, а в том, кому вы лжете»[23]. Человек, с которым у вас есть общие секреты, становится вам намного ближе.

И признание, и извинение помогают снизить уровень стыда, выстроить диалог и восстановить отношения. Но только извинение, которое показывает, что вы сочувствуете тому, кого обидели, способно заслужить прощение.

Границы одного только признания, без извинений, ясно прослеживаются в истории Конни и ее жениха Мартина. Спустя восемь месяцев после помолвки она попросила его походить с ней на курсы, которые организовала ее церковь. Они были направлены на то, чтобы помочь парам решать конфликты и находить путь обратно друг к другу и Богу. Мартин замялся. «Не знаю, — сказал он. — Они задают столько вопросов».

«Что ты от меня скрываешь?» — спросила Конни.

Мартин наконец признался, что страдает генитальными бородавками. Он прекрасно знал, что может передать Конни это заболевание, которое втайне лечил гидроксидом азота.

Конни, хотя и оказалась неприятно поражена, была рада узнать правду. Но ей было необходимо понять, что Мартин чувствует по поводу своего поступка, и она настояла, чтобы он рассказал ей о своих чувствах. Мартин заплакал. «Мне было стыдно сказать тебе, и я боялся, что ты не захочешь выходить за меня замуж, если узнаешь правду, — сказал он. — Мне очень жаль, что скрывал от тебя такую важную информацию. Я поступил крайне эгоистично. Я поставил на кон твое здоровье. Я подорвал твою способность доверять мне в будущем. Наверное, ты сейчас думаешь, что еще я от тебя скрываю, какой я на самом деле, для чего мне нужны отношения с тобой».

Признание Мартина дало Конни информацию. Его извинение подарило шанс их отношениям.

Ваше извинение должно быть чем-то бóльшим, чем просто выражение сожаления

Выражение сожаления *интроперсонально*: вы предлагаете его себе и для себя. Оно показывает, что вы чувствуете по поводу своего поведения, а не то, что вы чувствуете по отношению к человеку, которого

обидели. Вы как будто говорите: «Я сожалею о том, что сделал. Оно не стоило тех последствий, с которыми я столкнулся». Вы вовсе не утверждаете, что думаете о пострадавшей стороне или даже что готовы признать свой поступок неправильным. Возможно, вы просто таким образом выражаете неудовольствие из-за того, что вы навлекли на себя беду и ваша жизнь стала менее комфортной. Извинение, наоборот, *интерперсонально*. Оно выражает чувства, которые вы испытываете к пострадавшей стороне. Вы утверждаете, иногда даже прямым текстом, что больше не будете ранить этого человека снова.

В апреле 2001 года американский разведочный самолет влетел в воздушное пространство Китая и столкнулся с китайским военным самолетом. Президент Буш публично заявил, что сожалеет о смерти китайского пилота. Госсекретарь Пауэлл использовал слово «сожалеет» (sorry), но на китайский его перевели словом, которое никакого признания вины за собой не подразумевает. Эти лингвистические нюансы показывают, насколько тонко искусство прощения. Китайская сторона не принимала извинений до тех пор, пока американская администрация не использовала слово, подразумевающее, что «говорящий признает свою ошибку»[24].

Извинение должно быть чем-то бóльшим, чем «глазурь на протухшем кексе»

Обидев кого-либо, вы можете показать свое раскаяние, сделав что-то хорошее для него. Но подобная забота, какой бы искренней ни была, не может заменить прямое, сердечное извинение. Сопутствующие подарки могут говорить об искреннем желании помириться, но их недостаточно, чтобы заслужить прощение. Подобные косвенные задабривания я называю *глазурью на протухшем кексе*.

Мать одного из моих клиентов, Дэвида, в последние дни жизни пыталась заслужить прощение сына. Продав свой дом годом ранее, она обвинила сына в краже. Оскорбленный и униженный, он нанял адвоката и доказал, что на самом деле это она должна ему более 100 тыс. долларов. Она не только не извинилась, но и терроризировала любимой фразой: «Магомед никогда не идет к горе, это гора идет

к Магомеду». Спустя несколько месяцев, желая вернуть его расположение, она предложила ему свой хрустальный сервиз — «глазурь на протухшем кексе».

«Думаю, так она хотела помириться, — сказал мне Дэвид, — но я на такое не согласился. Как она могла усомниться в моей честности? Я был таким хорошим сыном. Я люблю ее и хочу, чтобы мы снова могли общаться, но она так все усложняет».

Годом позже, когда его мама лежала при смерти с раком легких, Дэвид наконец заговорил с ней. «Прежде чем ты умрешь, я хочу, чтобы ты сделала мне одолжение, — сказал он. — Я хочу, чтобы ты извинилась за то, что обвинила меня в краже денег». Мать взяла его за руку и сказала: «Я совершила ошибку и сожалею о том, что ранила твои чувства. Ты никогда не давал мне повода не доверять тебе. Это от старости я стала такой подозрительной. Я стала чувствовать себя более уязвимой, беспокойной. Дело во мне, а не в тебе. Ты был замечательным сыном. — Она улыбнулась и добавила: — Теперь ты возьмешь сервиз?»

Недавно я ехала в поезде с женщиной, которая держала букет роз на длинных стеблях. Я всегда люблю послушать хорошие истории, поэтому спросила: «Разрешите узнать, а какой у вас праздник?» Она ответила со злым блеском в глазах: «Праздник “Прости меня”».

«Наверное, вы сделали что-то очень плохое», — пошутила я.

«Не я, — улыбнулась она. — Он».

Я указала на цветы. «И это поможет?»

«Ни за что!» — выпалила она.

«А что ему следует сделать? — спросила я. — Поговорить о том, что вызвало проблему?»

«Можете так думать», — сказала она.

Все эти истории иллюстрируют базовый тезис прощения: если вы хотите помочь пострадавшему человеку исцелиться, вы не можете просто весело проводить время или задабривать его сопутствующими подарками. Вы должны лечить ту самую боль, которую причинили.

Примеры плохих извинений

Плохое извинение — прямая противоположность хорошему. При плохом извинении вы отрицаете, преуменьшаете или сбрасываете со счетов травму. Вы показываете, как вам неприятно что-то исправлять. Вы демонстрируете человеку, которого обидели, как вам скучно и неинтересно добиваться его прощения. Вы извиняетесь так, что мешаете исцелению и оставляете рану открытой.

Вот несколько примеров плохих извинений.

- Моментальное извинение: «Извини».
- Выхолощенное извинение: «Прошу прощения за все то, что я не так сделал».
- Извинение с уходом от ответственности: «Мне жаль, *если* я оскорбил твои чувства».
- Извинение в стиле «Я тут ни при чем»: «Мне жаль, что твои чувства задеты».
- Небрежное извинение: «Как я уже говорил, мне жаль».
- Мстительное извинение: «Я покажу тебе, что такое настоящее сожаление».
- Неохотное извинение: «Я же сказал, что мне жаль. Чего тебе еще надо?»
- Рациональное извинение: «Я знаю, что ты не сменишь гнев на милость, если я не скажу, что мне жаль, поэтому вот».
- «Да... но...» — извинение с перекладыванием вины: «Мне жаль, что я сделал X, но ты тоже не мать Тереза».
- Извинение в стиле «А что такого?»: «Эй, приятель, ну извини».
- Угодливое извинение: «Мне так жаль, так жаль, мне очень жаль (только не спрашивай почему)».
- Презрительное извинение: «Мне жаль, что я наступил на твое большое жирное эго».
- Преувеличенное, манипулятивное извинение: «Я ненавижу себя за то, что сделал. Ты вообще когда-нибудь сможешь меня простить?»
- Стыдящее извинение: «Ты правда хочешь, чтобы я извинялся за *это*?»

Пример хорошего извинения

Алекс, врач средних лет, на протяжении 16 лет брака состоял в сексуальных и эмоциональных взаимоотношениях с одной коллегой. Его жена Кейт в детстве подвергалась сексуальным домогательствам отца-алкоголика и во взрослой жизни по-прежнему боялась злиться и идти на конфликт. У Алекса тоже были проблемы с алкоголем. Из-за этого, а также из-за его высокомерного отношения Кейт не могла получать наслаждение от секса с ним. Когда она узнала, что Алекс ведет двойную жизнь, тот порвал отношения с любовницей. Во время семейной терапии он написал Кейт следующее письмо, которое содержит многие черты хорошего извинения:

«Кейт, я сожалею. Список того, за что мне нужно извиняться, длинный, и мне трудно его писать. Если начать с конца, то я сожалею, что подвел тебя (нас) к этой черте… Я надеюсь, что смогу выразить свои мысли так, чтобы показать, насколько искренне я раскаиваюсь и желаю восстановить наши отношения… Я сожалею, что столько лет провел в алкогольном тумане, игнорируя твои нежные предупреждения, и отказывался замечать демона, который преследует наши семьи. В алкоголизме в принципе нет ничего хорошего, но в нашем случае от него было вдвое больше вреда, потому что он напоминал обо всех ужасах твоего детства. И моего. Он подрывал мою способность смотреть правде в глаза, он разрушал мою личность и — самое жуткое — возводил стену между нами.

Я сожалею, что не помогал тебе с детьми и тебе приходилось их воспитывать практически одной. Пока я прятался от своих недостатков — в работе, алкоголе и чужих объятиях, — ты шла вперед по трудному пути, заботясь о детях, не имея утешения и помощи, которые я должен был обеспечить. Ты справилась великолепно, даже оставила для меня место в их сердцах. Было бы намного лучше, если бы мы прошли через эти тернии вместе. Наши отношения и наши дети столько бы выиграли от этого.

В наших физических отношениях я тоже многократно обижал тебя. Вместо того чтобы поработать над тем, чего ни один из нас

до конца не понимал, я все испортил. Сначала — разрушив личностные и эмоциональные отношения, необходимые для счастливой сексуальной жизни. Секс должен усиливать и упрочивать нашу связь. Вместо этого я подорвал фундамент. Потом я добавил к этому алкоголь, привнеся в наши отношения страх, страх прошлого, и ты стала чувствовать, что тебя используют и не любят. А когда я предал наши супружеские клятвы, ты стала чувствовать себя обманутой и никому не нужной, а не драгоценной. Все это нельзя стереть и забыть, как будто этого никогда не было. Эти поступки необратимы. Мой долг огромен, и очевидно, что я никогда не смогу полностью его оплатить. Если я еще могу вернуть твое доверие, я попытаюсь.

"Ты даже ласковым со мной никогда не был". Признаюсь честно, я был шокирован, когда это от тебя услышал. Я знаю, что это правда, и мне стыдно. Подобное отвратительное поведение я надеюсь искупить поступками, которые покажут тебе, что, какими бы разными мы ни были, я тебя уважаю, люблю, восхищаюсь тобой и в самом деле ценю.

Этот список можно продолжать еще долго. Болезненные моменты можно обговорить. О таких вещах нужно как минимум говорить. Сказать, конечно, проще, чем сделать, но со слов все начинается».

Важнейшая задача 4. Постарайтесь понять свое поведение и откройте неприятную правду о себе человеку, которого вы обидели.

Если он вас спрашивает: «Почему ты это сделал? Зачем ты причинил мне такую боль?» — и вы отвечаете: «Я не знаю», — скорее всего, он озвереет. Если вы не знаете, то где гарантии, что вы снова не сделаете ему больно? Как он может чувствовать себя в безопасности рядом с вами? Зачем ему вас прощать?

У Пита была привычка договариваться о встрече с женой в два часа дня и приходить к четырем, даже не отзваниваясь; может быть, она выработалась из-за его проблем с тайм-менеджментом, а может, потому, что он считал свое время более ценным, чем ее. Чтобы жена простила его, ему необходимо заглянуть глубоко внутрь себя

и понять, как подобное некрасивое поведение характеризует его самого и его отношение к жене.

У вас не так много шансов исправить содеянное после того, как вы причинили кому-то вред. Вы не можете отменить свой поступок. Вы не можете стереть боль, которую причинили. Но вы можете поразмыслить над тем, почему вы так поступили, а потом поделиться своими открытиями с пострадавшей стороной.

Если вы не склонны критически оценивать себя и боитесь открывать другим свою темную сторону (а это характерно для большинства из нас), возможно, вы захотите поработать со специалистом. Очень легко отделаться поверхностными оправданиями, но все это пустая, бессмысленная деятельность, а не работа над прощением. Вы должны быть готовы посмотреть в глаза самой суровой правде о себе, о которой в глубине души знаете, но изо всех сил стараетесь забыть. Вам также не следует поддаваться необоснованному порыву обвинить других: выставить их в худшем свете и цепляться за свою «официальную» историю, которая подтверждает вашу якобы невиновность.

Изучить причины своего поведения

Ваши оскорбительные слова или действия могут быть автоматической, типичной реакцией на любого, кто якобы угрожает вам; они больше характеризуют вас самих, чем человека, которого вы обидели. Об этом и других ключевых факторах вы можете подробнее прочитать в третьей части («Принятие»).

Вам обоим следует понимать, что это упражнение, когда вы обращаете взгляд внутрь себя, никак не отменит и не смягчит того, что вы сделали. Вы просто пытаетесь познакомиться со своими слабостями, чтобы в будущем действовать более сознательно и осознанно.

Я советую вам задать себе следующие непростые вопросы, когда будете выяснять, почему обидели другого человека:

— Что позволило мне попрать его права, обесценить его и относиться к нему без уважения?

— О чем я думал? Я вообще думал?
— Как я оправдывал то, что совершил? Как я дал себе разрешение действовать подобным образом?
— Что я могу узнать о себе из этой ситуации? О чем свидетельствовало мое поведение? Что *у меня* на душе?

Почему это обязательно?
Вы можете задаться вопросами: «Почему мне обязательно анализировать свое поведение и обнажать свою темную натуру? Я должен унизиться, чтобы тому человеку стало лучше? Бичевать себя за свое преступление?»

Эту задачу стоит рассматривать несколько в ином ключе, как способ вытащить на поверхность ваши ошибки и создать атмосферу, в которой прощение станет возможным. Ваша готовность публично разобрать себя по косточкам и признать свои проблемы скорее поможет доверять вам как человеку, который по своей воле хочет обрести контроль над поведением.

«Но весь этот самоанализ подтвердит мое раскаяние и убедит того человека, что я “излечился”?» — можете спросить вы. Нет, конечно, нет. Само по себе признание своих ошибок не сделает неверного супруга верным, не подарит агрессивному партнеру контроль над собой и не сделает сурового начальника понимающим. Но если вы не поймете истоков и смысла своего поведения — или, если точнее, *не проявите к этому интереса*, — то у пострадавшей стороны не будет причин доверять вам снова и тем более прощать вас.

Карен поняла, что не может простить своего неверного мужа. «Почему я должна это делать, — спрашивала она, — если он не хочет даже подумать над тем, почему изменил?» Два года Карен не знала, вернуться к мужу или развестись с ним. Все это время он отказывался ходить с ней на терапию или обсуждать отношения. «Он говорит мне, что не может оглянуться, что что-то случилось с ним в детстве, какое-то насилие, и если он расскажет об этом, то последствия будут катастрофическими, — поделилась со мной Карен. — Он говорит мне, что больше никогда не изменит, потому что принимает

лекарства от повышенного давления, которое вызывает сексуальную дисфункцию. И это должно меня успокоить? Я сказала ему: “Мне нужно, чтобы ты понял и помог понять мне, почему ты мне изменил, чтобы ты открыл мне свои секреты и работал со мной над тем, чтобы наш брак стал более прочным”. Вы знаете, не из-за измены я не могу его простить, а из-за того, что он не хочет о ней говорить или попытаться как-то ее объяснить. Я остаюсь в неопределенности. Он слишком печется о своих чувствах, чтобы подумать о моих».

Пострадавшим людям, таким как Карен, необходимо нечто большее, чем слова раскаяния. Им нужно убедиться, что вы изменились навсегда, особенно если они готовы подумать о примирении. «Он говорит, что сожалеет и больше такого не повторится, — сказала мне Карен. — Но откуда мне знать, что он говорит искренне? Откуда мне знать, что он изменился? Что, если откроюсь ему и снова наступлю на те же грабли?»

Если вы ответите: «Потому что не буду», вы никак не укрепите доверие другого человека. Лучше сказать: «Потому что я увидел, что мое поведение сделало с нашими отношениями, и я не хочу, чтобы это повторилось». Но лучше всего сказать — и продемонстрировать: «Потому что теперь я намного лучше понимаю себя, чем раньше. Я лучше осознаю, кто я такой. Я знаю свои слабости, что их провоцирует и как я обычно реагирую. Поняв, что мне не нравится в себе, я не буду отстраняться от тебя или обвинять тебя, как раньше. Я буду лучше следить за собой».

Перевести объяснения с первого уровня на второй

Ваши первые ответы на вопрос «Почему ты это сделал?» могут быть поверхностными и неискренними. Я называю их объяснениями первого уровня. Объяснения второго уровня более осмысленные и часто открывают неприятную правду о вас. Они требуют честности, осознанности и смирения.

Вот три примера объяснений первого уровня. Они переходят на второй, когда вы заглядываете в себя и подбираетесь ближе к истине.

Пример 1. Когда Рон, адвокат, прекратил отношения с любовницей, которая работала в суде, он согласился сообщать своей жене Амелии, если ему понадобится туда поехать. Однажды Амелия ехала мимо суда и увидела на парковке машину мужа. «Почему ты нарушил свое обещание? — спросила она его вечером. — Почему ты снова хочешь уничтожить мое доверие к тебе?»

Ответы Рона первого уровня были следующими: «Я забыл позвонить тебе», «У меня не было времени», «Я просто собирался заехать и забрать документы», «Она не работает там по вторникам, и я думал, тебе неважно будет знать, что я туда приехал».

Рон согласился поработать над собственной честностью. Перейдя на второй уровень, он сказал жене: «Я понимал, что тебе важно знать, где я. Но в этой подотчетности, в этом понимании, как для тебя это важно, есть нечто такое, что мне трудно дать тебе то, что ты хочешь. Когда я тебе звоню, я чувствую себя заключенным, который вынужден слушаться стражника. Я все еще пытаюсь освободиться от контроля отца, все еще сопротивляюсь его воле, и тут твоя просьба».

Пример 2. Дочери-подростки Стивена решили поговорить с ним по поводу его взрывного характера. Он попытался объяснить. Будучи на первом уровне, он сказал: «Мир — суровое место. Я должен быть жестким. Я должен научить вас быть жесткими. Провоцируя меня, вы выводите меня из терпения».

Ответы второго уровня были более обдуманными. В письме своим детям Стивен написал: «Вы спрашивали, почему я так себя веду. Я думаю, что я продукт своего прошлого. У моего отца была маниакальная депрессия. Он целыми днями молчал, а потом взрывался. Когда он так делал, я чувствовал себя уничтоженным. Я не мог возразить ему, но я поклялся, что больше никому не позволю обращаться со мной как с ничтожеством. Я очень быстро выхожу из себя. Я очень много принимаю на свой счет. Мой гнев — моя маска. Это словно щит, отгораживающий меня от унижения и чувства беспомощности. Я никогда не хотел быть похожим на своего отца. Угадайте что? Я похож на него, и я ненавижу это в себе».

Пример 3. Через год после рождения дочери Тори сказала своему мужу Уоррену, что хочет развестись. Сначала она объяснила причину своего решения на первом уровне: «Это всего лишь реакция на то, как ты со мной обращаешься».

Оглянувшись на свое прошлое, Тори перешла на второй уровень: «Я выросла с отцом, который вел записи о моем поведении и держал тетрадь в запертом ящике на кухне. Каждый раз, когда, по его мнению, я плохо себя вела, он ставил туда золотую звезду. Когда набиралось десять — а я никогда не знала, когда это будет, — он порол меня ремнем. Где в это время была моя мать? Я усвоила, что отношения опасны и что если я хочу выжить, то должна полагаться на себя. Неужели я думала, что выйду замуж и все само собой станет проще?

В нашем случае я разозлилась на тебя за то, что ты не смотришь на меня, когда я с тобой разговариваю, за то, что не даешь мне слова вставить, не спрашиваешь, что я думаю. Я решила, ты меня не уважаешь. Я понимаю, что это твой паттерн, ты можешь быть погружен в свои мысли или на что-то отвлекаться. Если бы я себя не накрутила, я могла бы просто сказать тебе об этом, и, наверное, ты бы постарался исправиться. Ты не лишен недостатков, но не злой. Я с самого начала закрылась, поскольку думала, что ты причинишь мне вред. Я никогда не верила в наш брак. Я вышла из него до того, как подписала бумаги».

Важнейшая задача 5. Потрудитесь, чтобы вновь заслужить доверие.

Ваши слова демонстрируют ваше намерение; поведение демонстрирует способность меняться. Чтобы заслужить прощение, вам необходимо подкрепить слова раскаяния искупительными действиями. Так же как ваши слова «Я сожалею, больше этого не повторится», ваши смелые, последовательные действия необходимы, чтобы показать пострадавшей стороне серьезность ваших намерений.

Конкретные искупительные действия и восстановление доверия

Вот четыре способа восстановить доверие и продемонстрировать ваше стремление по-настоящему измениться.

1. *Совершать высоко- и низкозатратные поступки, чтобы восстановить доверие.*

В моей книге о восстановлении после измены я описала концепцию высоко- и низкозатратного поступков, которые помогают восстановить доверие. Ваши «траты» будут в первую очередь эмоциональными, не обязательно денежными.

Низкозатратные поступки вы можете совершать регулярно, чтобы продемонстрировать, что ваше раскаяние искренне; они даются относительно легко. Высокозатратные поступки требуют большего. Часто для них необходима крупная жертва, в результате чего вы будете чувствовать недовольство или сопротивление. Выбирая соответствующие искупительные действия, вы обязаны дать пострадавшей стороне то, что важно ей, то, что ей нужно, чтобы снова довериться вам. Не существует ни формулы, ни рецепта исцеления. Хуже всего слабая реакция — когда вы делаете слишком мало или слишком поздно. Вас могут попросить сделать значительный вклад в эти отношения — не пролить несколько капель крови, а согласиться на полноценное переливание. В данной ситуации лучше быть излишне великодушным, чем наоборот.

Когда придет время распланировать ваше раскаяние, не думайте, что вы сразу придете к взаимопониманию. Я советую вам обозначить потребности того человека, либо спросив его, что именно вы можете сделать, чтобы вернуть его доверие, либо написав свой список и предложив ему сказать, какие пункты для него наиболее значимы.

Если вы хотите, чтобы вам простили измену, базовыми низкозатратными поступками для восстановления доверия могут быть следующие:

- сменить номер телефона, чтобы бывший любовник не мог вас достать;
- предложить своему партнеру звонить вам в любое время;
- если вы встретились с бывшим любовником или получили от него сообщение, сразу же рассказать об этом партнеру;

— дать своему партнеру копии счетов за телефон и по кредитной карте;
— читать и отправлять электронную почту только в присутствии партнера;
— рассказывать своему партнеру, если вы на него злитесь или раздражены, а не копить в себе чувства, как вы могли делать в прошлом.

Высокозатратные поступки могут быть следующими:

— сменить работу, если вы и любовник работаете в одном офисе;
— сменить жилье, если вы с любовником соседи;
— формально порвать отношения с любовником в присутствии партнера;
— перевести значительную часть сбережений на имя партнера.

Вот какие высоко- и низкозатратные поступки вы можете совершить в других случаях:

— изучить свои детские травмы вместе со специалистом и написать пострадавшей стороне письмо, в котором расскажете, что узнали о себе и своих поведенческих паттернах;
— признать справедливость обвинений пострадавшего человека и значимых для него людей (супруга, детей);
— уважать потребность пострадавшего человека дистанцироваться от вас (например, не касаться его во время приветствия, если он этого хочет);
— не давить на него, чтобы он вас простил.

2. *Заполнить таблицу деструктивных мыслей (ТДМ).*

Еще один способ продемонстрировать раскаяние — заполнить таблицу деструктивных мыслей (ТДМ). Эта таблица, придуманная Аароном Беком[25], поможет вам отследить и опровергнуть негативные

или не соответствующие реальности мысли, которые повлияли на ваше восприятие человека, которого вы обидели, и на то, как вы вели себя по отношению к нему. Вот пример заполнения.

Таблица деструктивных мыслей

1. Опишите ситуацию: факты	2. Опишите свои чувства	3. Запишите свои автоматические мысли	4. Запишите исправленные мысли

В первой колонке отметьте объективные факты о том, что произошло, — без примеси мыслей и эмоций, которые вы испытываете по этому поводу. Во второй опишите, как вы себя при этом чувствуете: оскорбленными, униженными, задетыми, подавленными, испытываете ли вы злость, тревогу, раздражение и т. д. В третьей колонке записывайте автоматические мысли — те, которые сразу возникают у вас в голове. Не старайтесь корректировать их или формулировать поизящнее. В четвертой попробуйте возразить этим автоматическим мыслям, ища когнитивные искажения. Это упражнение основывается на том, что ваши мысли подпитывают эмоции, но нередко они бывают ложными или иррациональными. Скорректировав их, вы измените и свою эмоциональную реакцию, она станет менее буйной и более соответствующей текущей ситуации. Подробнее о том, как бороться с деструктивными мыслями, вы можете почитать у Деннис Гринбергер и Кристин Падески в книге «Разум рулит настроением»[*] и в труде «Хорошее самочувствие. Новая терапия настроений»[**] Дэвида Бернса.

[*] Гринбергер Д., Падески К. Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь. — СПб.: Питер, 2020.

[**] Бернс Д. Хорошее самочувствие. Новая терапия настроений. — М.: АСТ, 1995.

Давайте возьмем для примера Марию, которая использовала ТДМ и это «когнитивно-корректирующее упражнение», чтобы заслужить прощение мужа.

Мария выросла в большой шумной итальянской семье. «Все разговаривали одновременно, — рассказывала она мне. — Невольно учишься повышать голос, чтобы тебя услышали. У моей мамы характер как у дракона, она постоянно ругалась со мной и моей сестрой, мы ругались с ней, и все выпускали пар. Мой муж Джордж вообще с другой планеты. В его семье принято игнорировать конфликты и жить в тишине. Когда я злюсь, я как с цепи срываюсь. Для меня гнев — это высвобождение эмоций. Он ничего не значит. А для мужа это конец света. Он, конечно, меня провоцирует, но и я в долгу не остаюсь. Он уже на грани. Возможно, еще одна ссора — и мы разведемся».

Вот как Мария заполняла таблицу.

Колонка 1: опишите ситуацию. Мы организовывали вечеринку, и я попросила его повесить на улице четыре цветочных горшка, пока я бегаю по делам. Он сидел дома с двумя нашими маленькими детьми. Когда через три часа я вернулась, цветы были на прежнем месте, а компьютер включен.

Колонка 2: опишите свои чувства. Я в ярости. Я бы ему голову оторвала.

Колонка 3: запишите свои автоматические мысли. Я попросила его выполнить одно малюсенькое поручение, а он и этого не сделал. Я все должна сама делать? Конечно, на компьютер у него времени вагон.

Колонка 4: критически оцените автоматические мысли. Спросите себя: мои мысли верные? Они продуктивные? Моя реакция типична для меня? Как еще можно поступить?

Мои мысли верные? По правде говоря, Джордж сегодня много сделал для семьи. Он сводил детей в парк и занимался прополкой в саду, пока они играли во дворе. Позже он сказал мне, что не повесил цветы, потому что некомфортно бы чувствовал себя на стремянке с инструментами, когда вокруг носятся дети. Он включил компьютер на минуту, пока дети ели.

Мои мысли продуктивные? Я делаю поспешные выводы и вижу все в черно-белых тонах: я идеальная, он ничтожный; я тружусь, а он ленится. В результате я разговариваю с ним свысока, из-за чего он злится на меня и не хочет ничего делать.
Моя реакция типична для меня? Да. Мне нужно успокоиться и следить за своим тоном. Я выросла совсем в другой семье, нежели Джордж, у нас конфликты решались иначе. То, что мне кажется безобидным, фатально для него — и для нас. Я слишком быстро завожусь и срываюсь.
Как еще можно поступить? Я могла спросить его, что случилось, а не сразу предполагать худшее. Я могла спросить его, когда он выполнит мое поручение. Для него это важно. Значит, нужно, чтобы это было важно и для меня. Если я изменюсь так, как того хочет он, от меня не убудет. Я даже буду лучше о себе думать, если попробую.

Отслеживая мысли, которые стоят за поступком, критически оценивая их и придумывая новые, более конструктивные варианты, Мария продемонстрировала, что действительно хочет стать более чутким партнером. Вот что она сама сказала: «Чтобы ты меня простил, с моей стороны недостаточно просто извиниться и признать свое поведение. Мне необходимо изменить свое отношение к тебе. Я хочу это сделать. Я буду работать над этим».

3. Заметки с осознаниями.

Заметки с осознаниями — это короткие записки или электронные сообщения, которые вы отправляете пострадавшей стороне, чтобы показать, что вас беспокоит собственное поведение и вы пытаетесь измениться. Благодаря этой практике вы перестаете говорить общими фразами и делитесь конкретными открытиями о себе, в результате чего ваше раскаяние будет более основательным.

Виктор хронически избегал конфликтов. Когда ему что-то не нравилось, он либо не обдумывал ситуации, либо подавлял свои чувства,

твердя себе, что протест ничего не решит, что жена только обидится и будет мстить. Долгие годы он копил в себе обиды, одну за другой.

После 15 лет брака Виктор изменил жене с женщиной, с которой познакомился в интернете. Когда его жена Бет узнала об этом — их сын-подросток тайно читал всю откровенную переписку отца, — Виктор был сам не свой от стыда и согласился на некоторые изменения, чтобы жена почувствовала себя защищенной и любимой. В их числе были заметки с осознаниями.

Сначала Виктор выслушал, что Бет нужно от него в первую очередь, чтобы снова начать доверять. Она сказала ему: «Я хочу знать, когда тебе грустно. Ты всегда очень добр со мной, ты щедрый и понимающий. Но я не знаю, что творится у тебя внутри. Как мне понять, что отталкиваю тебя какими-то своими действиями? Мне нужно, чтобы ты подходил ко мне, говорил мне — а не кому-то еще. Не кому-то постороннему. Даже не психологу».

И Виктор начал работать над этим: интересоваться своими чувствами и каждый день описывать их в дневнике, борясь с естественной склонностью избегать конфликтов. Когда ему что-то не нравилось, он писал заметку с осознанием и отдавал ее Бет.

Однажды он принес домой цветы из супермаркета. «Там цветы не очень свежие, — напомнила ему Бет. — И на будущее: нам нужно два букета, чтобы они красиво смотрелись в вазе».

Виктор подумал, что он чувствует. Прежде он бы сдерживал гнев до тех пор, пока тот не утихнет, чтобы затем похоронить его глубоко внутри. На этот раз он написал Бет следующую записку: «Мне трудно признаваться в этом, я так привык избегать конфликтов. Твое замечание было для меня как удар в живот. Говори что угодно про цветы, но мне нужно слышать, что ты ценишь мои старания. У меня должна быть возможность тебя порадовать».

Бет напряглась, когда прочитала это. Но в то же время увидела в этом жесте проявление раскаяния и желания сблизиться. «Это лучше, чем когда ты затыкаешь свои чувства и изливаешь их в постели кому-то еще», — сказала она мужу.

4. *Спланируйте церемонию доказательства преданности.*

Здесь важно проявить инициативу и продумать детали, чтобы сказать: «Вот во что я верю и собираюсь делать». Вы можете провести церемонию перед своими детьми, родственниками или близкими друзьями, не обязательно делать это перед широкой публикой.

Сначала можете вслух зачитать, что вы собираетесь сделать для человека, которого обидели, принимая тем самым ответственность за будущее отношений и восстановление взаимной близости и заботы. Например, вы можете сказать: «Я обещаю вновь направить все усилия на то, чтобы ты чувствовала себя любимой и защищенной. Я обещаю бросить пить и ходить на встречи анонимных алкоголиков как минимум шесть раз в неделю. Я обещаю не хоронить свои чувства, а говорить с тобой, когда чувствую боль или раздражение». Затем второй партнер зачитывает свои обещания.

Все эти упражнения помогают сделать так, чтобы пострадавшая сторона чувствовала себя защищенной и любимой, и упрочить процесс прощения. Время само по себе не вернет вам былые чувства.

Важнейшая задача 6. Простите себя за то, что причинили вред другому человеку.

Обижая кого-либо, вы унижаете себя. Работая над тем, чтобы заслужить прощение другого человека, вы проявляете уважение не только к нему, но и к себе. «Духовное выздоровление»[26] наступает, когда вы принимаете на себя обязательство признать и исправить вред, который причинили другому человеку.

За что вам нужно простить себя?

Вот некоторые поступки, за которые, возможно, вы захотите себя простить.

— Вы чересчур бурно отреагировали и поступили злобно и мстительно.

— Вы несправедливо обошлись с кем-то, потому что когда-то с вами поступили несправедливо. Вы причинили тому человеку тот же вред, который вам нанесли в детстве.
— Вы унизили другого человека, чтобы повысить собственную шаткую самооценку.
— Вы презрительно обошлись с кем-то, потому что тот человек не соответствовал вашим нереалистичным стандартам.
— Вы плохо обошлись с кем-то, потому что не могли посмотреть в лицо своему чувству вины.
— Вы не смогли взять под контроль свою зависимость, а затем поставили под угрозу безопасность и благополучие окружающих.
— Вы намеренно нарушили обещание или преступили закон.

За эти и другие поступки, которые причинили кому-то вред и скомпрометировали вас, я призываю вас извиниться, а также советую пытаться их исправить и заслужить истинное самопрощение.

Что нужно, чтобы простить себя?
В этом вопросе содержится много противоречивого для вас, обидчика. Самопрощение — это безвозмездный, безусловный дар себе или приз, который непросто заслужить? Это целебный бальзам для вашего чувства вины, который вдохновит вас на изменения к лучшему, или это удобная анестезия, которая притупит осознание боли, которую вы причинили другим, и уменьшит чувство ответственности? Какая часть процесса происходит у вас в голове и какая — во взаимодействии с человеком, которого вы обидели? В пику популярному убеждению я утверждаю, что самопрощение может и должно быть заслужено; когда вы осознанно стараетесь исправить вред, который причинили, вы исцеляете себя.

Есть четыре подхода к самопрощению.

Подход 1. Вы отказываетесь прощать себя. Некоторые из вас не простят себе того, что совершили, как бы ни раскаивались, вне зависимости от того, простил вас тот человек или нет. Подобное поведение деструктивно, оно усиливает депрессивные настроения, тревожность

и снижает самооценку[27]. Когда вы жестоко и безжалостно себя казните, вы не оставляете места для раскаяния и искупления, и нет такой епитимьи, которая бы сняла с вас чувство вины. Харриет Лернер отмечает: «Разве мы можем извиниться за то, кем мы являемся, а не за то, что мы сделали?»[28]

Примером может послужить Джон, юрист 35 лет. Переспав с сестрой жены, он почувствовал себя таким гадким и разбитым, что уже не мог работать над тем, чтобы спасти свой брак. Сломавшись, он счел, что заслуживает вечного наказания, и переехал. Но они с женой продолжали посещать психолога, и на сеансах Джон разбирался со своей долей вины. Со временем жена предложила ему вернуться домой и начать строить семью заново, но он отказался. «Я не думаю, что буду хорошим отцом, — сказал он мне. — Я не думаю, что ребенок меня полюбит и что я в достаточной мере полюблю его». Неспособность Джона проявить к себе милосердие и доброжелательность, увидеть себя как человека, достойного любить и быть любимым, мешала ему работать над тем, чтобы заслужить прощение жены. В итоге она сдалась и приготовила документы на развод. Она записалась на искусственное оплодотворение и родила ребенка без него. Джон бросил терапию. Сейчас он живет один, варясь в своем чувстве вины и никчемности.

Подход 2. Вы прощаете себя слишком легко (дешевое самопрощение). Возможно, вы выросли с убеждением, что, кого бы вы ни обидели, тот человек обязан вас простить, а вы, в свою очередь, имеете право простить себя — относиться к себе с тем же состраданием и великодушием, которые проявляют к вам. Главное, чтобы вы, обидчик, почувствовали себя лучше, а не стали лучше. Не испытывая раскаяния, чтобы заслужить прощение, вы награждаете себя простым, бессмысленным суррогатом.

Прощать себя слишком быстро, не разобравшись в своем поведении и не делая ничего для человека, которого вы ранили, — это поверхностный и ненадежный способ освободить себя от страданий. Это незаслуженное самопрощение является «новым опиатом,

который не только мешает [вам] увидеть [ваши] ошибки, но и лишает вас чувства вины»[29]. Избавившись от голоса совести, вы предпочитаете искусственное ощущение благополучия осознанности и личностному росту.

Некоторым из нас так нравится прощать себя, что мы готовы грешить вновь, лишь бы у нас была возможность снова это сделать, — особенно если прощение почти ничего от нас не требует. Согласно Маршалу Фради, некоторые люди постоянно грешат, чтобы ощутить «целительное чудо прощения и искупления»[30]. В биографии Мартина Лютера Кинга Фради отмечает не только его колоссальные общественные достижения, но и нарастающую потребность в «потворстве слабостям» и «сексуальные похождения» с целью впоследствии испытать духовное очищение, которое приходит вместе с покаянием. «Полагаю, будет не слишком претенциозно утверждать, — пишет Фради, — [что Кинг] испытывал непреодолимое желание казнить себя на кресте вины снова и снова за свой тайный разгул, чтобы обновить душу через очередное воскрешение в благодати и восстановлении своего высокого призвания?»[31]

Вы можете думать, что самопрощение мотивирует вас признать и исправлять совершенные ошибки. Но часто происходит наоборот. Соломон Шиммель отмечает в своей великолепной книге Wounds Not Healed By Time («Раны, которые не лечатся временем»): «Когда самопрощение свершается в душе человека с вялой совестью, слабым ощущением вины и стыда после совершенной ошибки, оно представляет скорее опасность, чем обещание блага. Такому человеку нужно больше вины и стыда, а не меньше»[32]. Иными словами, дешевое самопрощение может освободить вас от потребности признавать и исправлять то зло, которое вы причинили.

Однажды я пришла на утреннюю воскресную службу, которую проводил епископальный священник. Предложив прихожанам встать, он попросил каждого подумать о ком-нибудь, кому мы причинили вред, а затем прочитать молитву Господу. Когда мы сели, улыбаясь себе и другим, я подумала: «Как же просто!» В какой-то мере я чувствовала, что очистилась. Но при этом я ощущала, что лгу

себе, и мысленно спросила: «Почему священник не сказал нам: “Теперь, когда вы покинете храм, идите к человеку, которого вы обидели, и извинитесь”?» Я чувствовала, что меня освободили от ответственности, и задалась вопросом, вдохновит ли меня такое скоропалительное самопрощение на то, чтобы потрудиться над исправлением содеянного.

Подход 3. Вы прощаете себя после того, как принимаете ответственность за свои действия, но ничего не делаете для человека, которого обидели. Следуя этой модели, разработанной экспертом в области прощения Робертом Энрайтом, вы признаете, что обидели другого человека, критически себя оцениваете и заменяете «неприязнь к себе» на «сострадание, великодушие и любовь к себе»[33]. Однако вы не считаете себя обязанными разговаривать с пострадавшей стороной и что-то для нее делать. Я заявляю, что в таком случае вы лишаетесь главной составляющей самопрощения и делаете его суррогатом.

Подход 4. Вы прощаете себя, но только после того, как примете ответственность за свои действия и попробуете исправить ошибку. Когда вы лично извинитесь перед тем, кого обидели, ваше самопрощение станет более заслуженным, а значит, ближе к истинному. Вы также наверняка что-нибудь усвоите из этого опыта, и шанс, что вы совершите ту же ошибку, снизится.

Но что, если человек, которого вы обидели, умер или недоступен по иным причинам? Если истинное самопрощение необходимо заслужить, то что вам делать? Сможете ли вы простить себя? Я бы сказала «да», поскольку вы многое можете сделать, чтобы признать свою ошибку, продемонстрировать раскаяние себе и миру и восстановить свою цельность. Это косвенное покаяние не восстановит отношения, но, возможно, поможет восстановиться вам. Однако, если у вас нет возможности помочь человеку, которого вы обидели, ваше самопрощение вряд ли будет абсолютно умиротворяющим, очищающим и завершенным.

Ганди как-то учил одного человека, как простить себя, если тот, кого он обидел, уже мертв. Этот человек, индуистский фанатик, размозжил о стену голову мусульманского ребенка, чтобы отомстить за убийство собственного сына, и был охвачен скорбью. «Мне известен путь из ада, — сказал Ганди. — Найди ребенка. Ребенка, чьи родители были убиты… и воспитай его как собственное дитя. Но важно, чтобы он был мусульманином и чтобы ты воспитал его в этой вере»[34]. Просто усыновить мальчика было бы относительно легким искуплением. Но чтобы воспитать его в мусульманской вере, индус должен был день за днем признавать, что никакая раса людей, никакая вера не имеет безусловного превосходства над другой, — это понимание, которое «искупит его грех и поможет снова почувствовать себя человеком»[35].

Если человек, которого вы обидели, недоступен, вы можете последовать совету Ганди: смирить гордость и ежедневно совершать покаяние так, чтобы это было напрямую связано с вашим поступком. Это может помочь вам восстановить разбитое чувство собственного достоинства и самооценку — ключевой шаг на пути к самопрощению. Вы также можете сострадать себе как жертве внешних обстоятельств, которые всколыхнули в вас все дурное, — еще один компонент самопрощения.

Что, если человек, которого вы обидели, доступен, но отказывается прощать вас, как бы искренне вы ни старались компенсировать содеянное? Можете ли вы при этом простить себя? И вновь я скажу «да… но…» — по тем же причинам. Да, вы все равно можете работать в одностороннем порядке и совершать поступки, которые будут смирять вашу гордость и напрямую связаны с тем страданием, которое вы причинили. Но ваше самопрощение, скорее всего, будет более условным и менее весомым в том случае, если пострадавшая сторона не захочет оценить ваши старания.

Модель «Как заслужить самопрощение»

Чтобы заслужить самопрощение, я предлагаю следующую модель из пяти шагов.

Шаг 1. Признание. Вы признаете то зло, которое совершили, и вред, который нанесли. Вы отметаете все оправдания, все рациональные объяснения и извинения и пытаетесь докопаться до правды. На данном этапе порой стоит обратиться к пострадавшей стороне, чтобы она заполнила пробелы и рассказала, как именно ваше поведение ее ранило.
Шаг 2. Оценка. Вы сурово критикуете свои слова и действия, зная, как они навредили другому человеку и охарактеризовали вас не с лучшей стороны. Но при этом вы рассматриваете их в перспективе, признавая, что вы больше вашей ошибки, и отмечая те свои черты, которые вы в себе цените. Стараясь заслужить прощение, вы напоминаете себе, что ваши усилия также показывают, кто вы такой и на что способны.
Шаг 3. Сострадание. Вы изучаете причины своего поведения, отмечаете все факторы: стресс, личностные качества, биологические черты, важные жизненные ситуации — все это сделало вас тем, кем вы сегодня являетесь. Подобное самоисследование нужно не для того, чтобы искать оправдания, а чтобы помочь вам ощутить сострадание к самим себе и открыть путь к переменам.
Шаг 4. Трансформация. Вы делаете все возможное для того человека, которого обидели, чтобы исправить содеянное. В перечне ваших задач — сломить сопротивление, мешающее вам исправлять ошибки; осознать боль, которую вы причинили; извиниться искренне, ответственно и без оправданий; открыть правду о своем поведении (что оно говорит о вас) и работать над тем, чтобы вернуть доверие.
Шаг 5. Интеграция. Вы признаете, что можете никогда не исправить содеянное, но вы позволяете своему пониманию и ощущению себя трансформироваться под действием вашего покаяния. Вам не обязательно заменять ненависть к себе любовью, но вы даете себе разрешение — и причину — чувствовать себя менее растерзанными, более цельными. Вы по-прежнему признаете свою вину, но при этом избавляетесь от потребности постоянно наказывать и презирать себя. Вы стремитесь сформировать новое восприятие

жизни, которое будет учитывать ваш проступок, но таким образом, чтобы он придавал вашему существованию дополнительный смысл и цель. Освобождая от боли тех, кого вы обидели, вы освобождаете от боли себя.

В заключение

Как я писала в «Измене»: «Самопрощение не снимает с вас ответственности за ваши слова и поступки, но оно может освободить вас от самопрезрения и “разрушительного ощущения испорченности”, из-за которого вы думаете: “Я не могу быть лучше”. Прощая себя, вы с заботой и состраданием начинаете понимать, кто вы такие и почему поступили так, как поступили, а также осознавать, что вы цените в себе больше всего»[36].

Я бы добавила, что простить себя — значит не просто почувствовать себя оправданными, не просто почувствовать себя лучше. В первую очередь это значит, что вы пытаетесь заслужить прощение тех, кого обидели, и сделать так, чтобы *они* почувствовали себя лучше. Эти две цели переплетаются, поскольку то, что вы делаете для других, помогает исцелиться и вам. Я не согласна с концепцией самопрощения как личного подношения самому себе и размышлений над тем, «что я сделал не так». Я советую вам рассматривать его как процесс, который начинается, когда вы признаете свою вину и помогаете именно тому человеку, которого обидели. Стремясь заслужить его прощение, вы, скорее всего, ощутите и самопрощение, которое будет более ярким, основательным и полезным, чем то, которое вы подарите сами себе.

ЧТО ВЫ, ПОСТРАДАВШАЯ СТОРОНА, ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ДАРОВАТЬ ПРОЩЕНИЕ

Да, обидчик должен стараться, чтобы заслужить прощение: доказать, что его раскаяние искренне, исправить содеянное, полечить вашу рану. Но прощение — дело двух людей. Исцеления не будет, если обидчик протягивает вам руку, а вы ее отсекаете.

Три критически важные задачи для того, чтобы даровать прощение

Я не говорю, что вы должны или обязаны прощать обидчика. Но если вы намерены обдумать этот вариант, то вот что вам следует сделать.

Критически важная задача 1. Взгляните на свои ложные убеждения о прощении и поймите, как они мешают вам даровать его.
Критически важная задача 2. Пройдите 7 стадий принятия — не в одиночку, а вместе с обидчиком.
Критически важная задача 3. Дайте обидчику возможность помочь вам исцелиться.

Давайте подробно рассмотрим каждую из них.

Критически важная задача 1. Взгляните на свои ложные убеждения о прощении и поймите, как они мешают вам даровать его.
Вот несколько ошибочных убеждений о прощении, которые вы можете разделять. Каждое может подорвать ваше желание простить.

Ложное убеждение: я не могу начать процесс прощения, пока не почувствую себя в абсолютной безопасности, комфорте и не буду полностью готов.
Как бы обидчик ни раскаивался, возможно, вы никогда не будете полностью готовы, чтобы простить его. Если же вы будете ждать этого момента, велика вероятность, что вы прождете до конца своей жизни или конца отношений. Так что, даже если у вас имеются опасения, вы можете подумать над тем, чтобы аккуратно намекнуть обидчику, как он может проявить себя. Под этим подразумевается, что вы даете ему знать, что, если он попытается исправить содеянное, вы попробуете открыться ему и не выливать на него все свои сомнения и тревоги при каждой встрече. Если вы держитесь зло и неприступно и в итоге он вообще откажется иметь с вами дело — какая вам от этого польза?

Ложное убеждение: прощение — одностороннее извинение, я не должен просить ничего взамен.

«Прощение нельзя заслужить, — утверждает Карлотта Шанахан, магистр психологии, лицензированный клинический консультант по вопросам ментального здоровья, в содержательном письме, которое она написала мне после одного из моих семинаров по неверности. — Я согласна, что неверный или абьюзивный партнер должен работать над тем, чтобы вернуть доверие, и демонстрировать свое желание восстановить отношения и что он должен сопереживать боли пострадавшего партнера, но с помощью этих действий нельзя заслужить прощение. Можно заслужить доверие, можно заслужить исцеление. Но прощение [случается], когда пострадавший партнер говорит: “Я отказываюсь от своего права причинять боль тебе за то, что ты причинил боль мне”».

Это традиционное убеждение — что прощение безусловно — впервые ввел в психологическую литературу Роберт Энрайт и Международный институт прощения. Энрайт опирается на работу Кольберга[37], показывая стадии прощения, которые отражают нравственное развитие. Внизу иерархии находится то, что он называет «мстительным прощением»: «Я могу простить того, кто меня обидел, только если накажу его соразмерно со своей болью». Следующая стадия — «прощение с возмещением»: «Если получу назад то, что у меня забрали, то смогу простить». «Высшая» стадия — «прощение как любовь»: «Я прощаю безусловно, потому что в этом истинный смысл любви. Я должен искренне заботиться о каждом человеке, и дурное действие с его стороны не меняет этот смысл любви»[38].

Это убеждение — если вы развитый человек в нравственном и психологическом смысле, то вы должны даровать прощение безусловно, — смущает меня тем, что многим из нас оно закрывает путь к прощению. «Почему прощением должен заниматься я один, если обидчик не раскаивается? — спрашиваете вы. — Почему бы не поощрять его к тому, чтобы *он* уменьшил страдания, которые причинил *мне*, и помог *мне* простить *его*?» Многим из вас безусловное прощение представляется чем-то относящимся к природе божественной, а не человеческой.

Беверли Фланиган, профессор Висконсинского университета, подчеркивает разницу между односторонним извинением и межличностной пользой истинного прощения, когда говорит: «Прощение требует труда. Извинение дается. Тот, кто прощает, освобождается от ненависти, но не освобождает обидчика от ответственности»[39]. Я бы к этому добавила, что извинение — это дар, который ничего не требует от обидчика. Прощение, наоборот, имеет свою цену и должно быть заслужено.

Ложное убеждение: прощение происходит мгновенно.
Прощение часто воспринимается как некая мгновенная трансформация, нечто происходящее одномоментно. Эту идею развивает в своей работе Фредерик ДиБлазио, профессор социологии в университете Мэриленд. Он рекомендует одну катартическую «сессию прощения» длительностью до шести часов, во время которой жертва и обидчик под его руководством разбирают травму.

Этот подход во многом полезен. Вы вместе обсуждаете травму: факты, сопутствующие чувства, последствия. Обидчик раскрывает секреты из своего прошлого и обещает совершить определенные действия в рамках раскаяния. Опасность в том, что в итоге вам может показаться, что вы обязаны простить и помириться, прежде чем вы оба полностью осознали вред, который был вам причинен. Впоследствии попытки обидчика заслужить ваше прощение могут и не принести желаемого эффекта.

В какой момент действительно наступает прощение? Для большинства из нас это постепенный процесс, который разворачивается с течением времени по мере того, как обидчик извиняется и следует своему обещанию больше вас не обижать. Вам может потребоваться время, чтобы ваши эмоции синхронизировались с решением простить, а вы поверили, что обидчик вас не обманывает.

Некоторые из вас могут простить почти сразу, как только обидчик совершит поступки, свидетельствующие о его искреннем и твердом раскаянии. Другие могут простить внезапно, но только спустя годы. Одной моей клиентке, Энни, потребовалось 15 минут, чтобы простить

ее бывшую свекровь Линду за травму, которая случилась 19 годами ранее.

«Когда Том развелся со мной и ушел к няне, Линда, его мама, вычеркнула меня из жизни, — рассказывала Энни. — Она никогда мне не звонила. Она больше никогда не вспоминала обо мне. Раньше мы были очень близки. А через день меня как будто никогда и не было в ее жизни. Я подумала, что со мной что-то не так».

Почти 20 лет спустя, когда умер муж Линды, Энни решила навестить ее и выразить соболезнования. «Вместо приветствия Линда крепко меня обняла, — вспоминала Энни. — Она спрашивала меня про работу и про нового мужа. Потом отвела в сторону и прошептала, что хочет кое-что сказать. Со слезами на глазах она произнесла: “Ты знаешь, я всегда тебя любила. Когда Том ушел от тебя, он так злился. Он рассказывал о тебе ужасные вещи: что ты пыталась украсть семейный бизнес и отобрать у него детей. Он бы не потерпел, если бы я продолжила общаться с тобой. Я разрывалась на части. Но он мой сын. Он казался таким разбитым, что я осталась с ним и оставила тебя одну в потемках. Теперь в потемках я, и я знаю, как может быть одиноко. Я сожалею о всей боли, которую причинила тебе”».

«После развода Линда всегда достойно вела себя с детьми, — неохотно признала Энни, — возила их в поездки, помогала оплачивать обучение. Я научилась принимать ее. Но только теперь, услышав от нее, как ей плохо оттого, что она меня обидела, я могу подумать о том, чтобы простить ее. Ей на это потребовалось 19 лет, но это не делает ее извинение менее значимым или проникновенным».

Ложное убеждение: прощение совершенно и абсолютно.
Вы также можете отказываться прощать, потому что считаете, что прощение должно быть стопроцентным. Концепция «все или ничего» загоняет вас в угол, и вы заявляете: «До “да” мне еще далеко, поэтому скажу “нет”». Подобное негибкое, категорическое мышление не оставляет вам промежуточного варианта, в то время как он является наиболее подходящим для большинства из нас.

Вы можете простить обидчика на 5%, когда он в первый раз извинится, и на 65%, когда он продемонстрирует свое раскаяние. А 35% могут навсегда остаться непрощенными. И это вполне нормально. Кто знает наверняка, сколько процентов прощения достаточно? Вне зависимости от процентного соотношения, я советую вам присмотреться к модели, при которой *частичного* прощения также будет *достаточно.*

Вы можете по уши влюбиться в кого-то, а спустя несколько месяцев обнаружить, что все это время просто купались в лучах романтической влюбленности, не зная, что есть зрелая любовь. То же самое можно сказать и о прощении. Сегодня вам кажется, что вы простили человека, а потом, по мере того как он проявляет к вам доброжелательность и укрепляет вашу веру в него, ваше прощение становится настолько проникновенным, что прежде вы и помыслить о таком не могли. И наоборот, если он ранит вас снова или нарушает обещание, вы можете отозвать свое прощение и вернуться к тому, с чего начали, или даже порвать с ним всякие отношения.

Прощение — это не наука, а в высшей степени субъективный процесс. Некоторые из вас могут не верить вербальным извинениям: если раньше обидчик слишком часто повторял «мне жаль», очередные его слова не произведут на вас впечатления; только конкретные действия убедят вас в его искренности. Другие могут настаивать на том, чтобы обидчик говорил им о своем раскаянии чем чаще, тем лучше.

Когда обидчик дает вам только часть того, что вам нужно, логично, если и ваше прощение будет неполным. Так было и в случае Пегги. Когда ее муж Марк переспал со своей школьной подружкой, он многократно извинился перед ней. «Он принимает ответственность за свой поступок, — говорила мне Пегги. — Он приходит домой с работы пораньше. Когда я звоню ему, он, судя по голосу, искренне рад меня слышать. Он готовит завтрак по выходным, а потом мы едем играть в теннис. В сексе у нас все хорошо, и он оставляет на холодильнике записки с милыми пожеланиями. Он терпеть

не может говорить о том, что причиняет ему боль, но у нас хороший брак, и я думаю, что сердце у него там где надо. Я хочу простить его, если смогу».

Согласно списку Пегги, Марк выполнил три из четырех пунктов по «заслуживанию» прощения: он внимательно выслушал ее, осознанно извинился перед ней и старался сделать так, чтобы она почувствовала себя любимой и защищенной. Чего он не сделал: он не заглянул внутрь себя, чтобы попытаться понять и объяснить Пегги, почему он предал ее. «Стоит мне заикнуться об измене, — говорила она мне, — он обрывает меня: "Нам обязательно еще раз говорить об этом?" Мне необходимо понять, почему это случилось. Я спрашиваю его: "Ты чувствовал, что я не уделяю тебе внимания, когда я водила маму на химиотерапию? Почему ты стал принимать "Виагру" — ты боялся за свои сексуальные возможности, свое здоровье, тебе страшно, что ты стареешь?" Но он не говорит об этом. И если честно, меня это пугает. Если он не хочет посмотреть в корень проблемы, как я могу быть уверена, что подобное не повторится?»

Пегги приложила все усилия, чтобы сосредоточиться на том, что Марк делал для искупления вины, но ей претило то, как он закрывался от нее. Она решила простить его, не полностью, а частично — и этого было достаточно, чтобы вести полноценную, душевную совместную жизнь.

Ложное убеждение: прощая, я отпускаю все негативные чувства по отношению к обидчику.

Принято считать, что, когда вы прощаете, ваши негативные чувства полностью сменяются положительными. Проблема этого убеждения в том, что при такой категоричности прощение становится недоступным, и вам больше ничего не остается, кроме как не прощать вообще.

Даруя истинное прощение, вы оставляете у себя внутри место гневу и считаете это нормальным и приемлемым. Вы не заменяете его состраданием или любовью и не устраняете насовсем. Подобные

магические трансформации обычно не происходят с живыми людьми, которые пережили эмоциональные травмы.

Даже годы спустя, когда вы думаете о том, какую боль вам причинили, или когда что-то напоминает вам о пережитых страданиях, ваша старая травма может дать знать о себе, потянуть вас и утащить за собой. Ожидать иного — значит недооценивать способность мозга вызывать в памяти травматические эпизоды и заставлять вас переживать их вновь так же ярко и эмоционально, как в первый раз.

Теолог Льюис Смедес писал, что, прощая кого-либо, вы перестаете ненавидеть этого человека или перестаете ненавидеть его, продолжая ненавидеть оскорбление[40]. До какой-то степени я согласна со Смедесом, но я бы добавила вот что: даже если вы простите обидчика, даже если вы твердо решили с этих пор быть спокойными и невозмутимыми, порой все равно у вас могут случаться приступы ненависти, и вы не сможете отделить поступок обидчика от его личности. Вы как были человеком, так им остались, и наивно полагать, что ваши эмоции будут строго рассортированы по полочкам у вас в голове. Когда вы примете эту данность, ваше понимание прощения расширится, оставив место для неизбежных всплесков негативных эмоций.

Если вы искренне прощаете, это не обязательно значит, что вы полностью избавляетесь от негатива по отношению к обидчику, — вы позволяете себе, наряду с негативными, испытывать и другие, более нежные и положительные эмоции, например грусть или печаль. Вы продолжаете испытывать гнев, но ваше восприятие становится шире и объемнее: вы учитываете и правильные, и неправильные поступки, и вред, который обидчик нанес вам, и его старания помочь.

Имейте в виду: прощение не сотрет травму; у вас могут остаться негативные эмоции и всепоглощающее ощущение потери. Так было с моей клиенткой Венди. Хотя она и простила измену своему мужу Расселу, она по-прежнему мучилась от досады и горечи. «Я знаю, он старается, чтобы я почувствовала, что меня ценят и любят, — заверяла она меня, — но я лишилась идеализированного образа, который раньше у меня был, — лишилась навсегда. Мои

чувства по-прежнему мечутся между эмпатией и невыносимым ощущением предательства».

Тот момент, когда Рассел признался в измене, неизгладимо отпечатался в мозгу Венди. Когда приблизилась годовщина этого ужасного события, она сама поразилась тому, как больно ей стало. «Рассел хочет, чтобы мы провели этот день вместе и создали новые положительные воспоминания, — рассказала она мне. — Я благодарна ему, но все же мне горько. Он тянется ко мне, и это очень приятно. Но при этом мне грустно, потому что чем больше он делает, тем ярче я вспоминаю, как он меня обидел. Я постоянно спрашиваю себя: сможем ли мы когда-нибудь снова испытать безоблачную радость?»

Через два года после измены Рассела Венди отправила мне следующее сообщение: «Мне до сих пор очень больно, хотя терапия помогает. А также чтение и время. Мы живем с этим и делаем все, что в наших силах, и мы любим друг друга».

Можно сказать, что Венди до сих пор не простила Рассела, потому что ее положительные чувства к нему порой омрачаются негативными. Можно также отметить, что она простила его частично и со временем может простить в большей степени. Я бы сказала, что последняя глава этой истории еще не написана.

Прощая, вы не щелкаете кнопочкой переключателя. Венди лишилась своей веры в идеальную любовь, в исключительность ее брака, и вполне естественно, что она оплакивает эту потерю и винит в ней Рассела, как бы он ни старался исправить содеянное. Но ее печаль и обида не отменяют ее благодарность за его искреннее раскаяние и не исключают ее прощение.

Ложное убеждение: прощая, я признаю, что мой гнев в адрес обидчика был преувеличенным или необоснованным.

Я часто слышу от других: «Когда я думаю о прощении, я как будто преуменьшаю оскорбление. Будь я проклят, если прощу».

Но когда вы прощаете, вы не говорите: «Ты не сделал ничего плохого». Вы не отступаетесь от своего убеждения, что обидчик перешел

черту. И он на вашей стороне, он убеждает вас в том, что понимает: он «поступил плохо». Если он этого не признает, то не может претендовать на ваше прощение. Если вы этого не признаете — вам нечего прощать.

Когда Дейв, бухгалтер средних лет, извинялся перед своей 30-летней дочерью Дженни за свои хронические проблемы с алкоголем, она приняла его извинение и согласилась простить. Сэнди, жена Дэйва, которая жила отдельно от него, была не настолько миролюбиво настроена. «Я чувствовала себя преданной, — говорила она мне. — Какое право есть у Дженни просто взять и списать со счетов все эти годы? Он дешево отделался. Он не заслуживает этого».

Но Дейв предложил дочери нечто большее, чем поверхностное извинение. Он пролетел через полстраны, чтобы лично объяснить, как ему стыдно. «Тебе, должно быть, все эти годы было страшно и стыдно из-за моей зависимости», — сказал он ей. Он пообещал бросить пить и, чтобы выполнить обещание, записался на программу реабилитации. Дженни, в свою очередь, отказалась от потребности держать дистанцию — ее обычный способ наказать отца — и разрешила себе испытывать сострадание, уважение и даже любовь к нему. Она по-прежнему осуждала его прошлое поведение, но не переносила это осуждение на него теперешнего — до тех пор, пока он нес ответственность за свои действия.

Этот взаимный обмен лежит в основе истинного прощения. Дженни отказалась от потребности винить отца, поскольку он убедил ее, что понимает, как сильно обидел, и предпринял соответствующие шаги, чтобы измениться. Он сам рассудил свое поведение. Ей можно было отойти в сторону.

Ложное убеждение: прощая, я даю оружие обидчику, а себя делаю слабым и уязвимым.

Если вы отрицаете свою боль, лишь бы помириться, в таком случае вы наверняка разделяете убеждение Ницше насчет того, что прощают только слабые[41]. Но для истинного прощения требуются сила и стойкость. Отстаивая свою позицию, вы утверждаете, что

вас обидели, и требуете выписки из «книги справедливости»[42]. Вы не отказываетесь от своей силы — вы отказываетесь от своей зацикленности на ней. Вы не отказываетесь от своей потребности в возмещении ущерба — вы позволяете обидчику работать над этим вместе с вами.

Ложное убеждение: простить — значит помириться.
Если вы не разделяете прощение и примирение, скорее всего, вы не будете стремиться ни к тому, ни к другому. Но это разные процессы, и их следует рассматривать отдельно друг от друга.

Решая простить, но не мириться, вы позволяете обидчику исправить свои ошибки, но отказываетесь дать ему еще один шанс обидеть вас. Каким бы виноватым он себя ни ощущал, вы отказываете ему в дальнейшем общении.

Если вас серьезно обидели, вполне возможно, что вы захотите закончить отношения, прежде чем подумаете о каком-либо примирении. Например, если ваш супруг вам изменил, вы можете решить, что лучше развестись и честно разделить имущество и детей, прежде чем спросить себя: «А что дальше?» Когда буря уляжется и у вас уже не будет обязательств друг перед другом, возможно, вам будет легче проводить время с ним, оценить его потенциал и вместе работать над восстановлением отношений. Иногда старые отношения должны умереть, чтобы новые могли родиться.

Однако часто прощение и примирение вытекают одно из другого, в разных последовательностях. Если обидчик эмоционально и физически доступен, если он внимательно вас слушает и много работает над тем, чтобы исправить вред, который причинил, вполне вероятно, что вы захотите позвать его обратно в свою жизнь.

Конечно, есть разные степени примирения, как и разные степени отчуждения. Если вы продолжите общаться с человеком, это еще не значит, что вы будете дружить, понимать друг друга с полуслова или испытывать сильную любовь друг к другу. Эти теплые чувства могут возникнуть, но только со временем, когда обидчик докажет, что достоин доверия.

Критически важная задача 2. Пройдите 7 стадий принятия — не в одиночку, но с помощью обидчика.

Искреннее прощение и принятие требуют одних и тех же действий? Во многом — да. В обоих случаях вам необходимо приложить усилия, чтобы отпустить ненависть, боль и навязчивое желание отомстить. В обоих случаях вам нужно попытаться объективно оценить обидчика и оскорбление и принять свою долю вины. В обоих случаях вы определяете, какие отношения для вас безопасны и соответствуют вашим интересам.

Однако в случае истинного прощения обидчик идет по этому пути бок о бок с вами и протягивает вам руку помощи. Он активно участвует в процессе, что позволяет вам и вашим отношениям максимально очиститься от негатива, что невозможно при одном только принятии.

Давайте посмотрим, как обидчик может помочь вам исцелиться.

Стадия 1: обидчик помогает вам осознать весь спектр своих эмоций.

Чтобы ваши чувства были правомерными, вам не требуется признания обидчика. Но, признавая их, он помогает вам найти точку опоры внутри себя, а это необходимый шаг на пути исцеления.

Моя клиентка Вивиан на своем опыте узнала, каково это, когда сначала обидчик отрицает ваши чувства, а затем понимает их значимость. Когда в 18 лет она рассказала своей матери, что ее отец, уважаемый терапевт, все детство анально насиловал ее, мать коротко ответила: «Заткнись. От тебя одни проблемы». Вивиан показалось, что земля уходит у нее из-под ног. «Я стала сомневаться, что мои воспоминания реальны», — сказала она мне.

Пять лет спустя после смерти отца Вивиан родила своего первого ребенка и получила письмо от матери, в котором та просила дочь о примирении. После нескольких бесед мать Вивиан наконец выслушала дочь и признала правду. «Когда ты ходила в начальную школу, — рассказала мать, — тебя часто отправляли домой из-за приступов диареи. Ты постоянно болела и чего-то боялась. Вспоминая об этом, я вижу твой ужас, страх, униженность. То, что с тобой произошло, было отвратительно».

Как и Вивиан, вы можете обнаружить, что, когда обидчик входит в ваш мир и вместе с вами оказывается в эмоционально травмированном пространстве, он помогает создать стабильный островок — относительно безопасное место, где даже худшие ваши чувства могут быть высказаны и услышаны. Больше вам не нужно кричать в пустоту. Когда вы выражаете боль, обидчик слушает и зеркалит ее. «Мне больно», — говорите вы. «Тебе больно», — говорит он. «Мои чувства имеют значение», — утверждаете вы. «Да, твои чувства имеют значение», — соглашается он. Этот словесный парный танец должен вас успокоить и помочь вам разобраться в своих спутанных эмоциях. Намного труднее вам было бы понять их, если бы вы говорили: «Мои чувства имеют значение», а он бы отвечал: «Да ладно», или на ваше «Со мной плохо поступили» — огрызался: «У тебя крыша поехала».

Обидчик может помочь вам упорядочить хаос, преодолеть ощущение бессилия и бессмысленности, вызванное оскорблением, и дать начало новой истории, в которой вы чувствуете себя более уверенными, более сильными, более цельными. В случае истинного прощения обидчик становится читателем вашей истории, и страница за страницей, слово за слово погружается в ваше повествование.

Вместе вы противостоите «разрушительному опыту»[43]. Вам больше не нужно отгораживаться от своих чувств или погружаться в них с головой. Они больше не являются сокрушительной силой, которая отсекает вас от самих себя и от обидчика. Вместо этого они становятся бесценным источником озарений и воссоединения. Когда обидчик погружается в вашу травму, примеряя на себя ваши страдания, он помогает вам осознать все, что вы чувствуете, в том числе, возможно, некоторые новые, более теплые чувства к нему самому.

Стадия 2: обидчик помогает вам отказаться от потребности мстить, но при этом вы продолжаете искать справедливое решение. Когда обидчик с состраданием выслушивает все, что вы хотите ему сказать о своей боли, и принимает ответственность за содеянное, он помогает восстановиться вашему чувству справедливости

и собственного достоинства. Он также может уменьшить ваше желание отомстить ему и унизить его, в результате чего вам будет легче его простить. Вам становится легче не потому, что вы причинили боль ему, а потому, что он своими стараниями снял с ваших плеч бремя стыда и возложил его туда, где ему место[44]. Как раввин Гарольд Кушнер отмечает в книге Living a Life That Matters («Жить жизнью, которая имеет значение»), наша «жажда мести проистекает из желания вернуть себе власть, сбросить с себя роль жертвы и подменить беспомощность действием»[45]. Вы не будете испытывать такой потребности в возмездии, если обидчик выйдет вперед и признает свою ошибку.

Стадия 3: обидчик помогает вам перестать лелеять свою травму и вернуться к своей обычной жизни.

Когда обидчик по своей воле вспоминает, как он вас обидел и раскаивается в этом, он помогает вам расслабиться, выбросить лишнее из головы и обратить внимание на более вдохновляющие и приятные занятия.

Этот момент мне прояснила психолог Анна. Во время одного из моих семинаров, посвященных неверности, она описала, как ее больно ранил ее собственный психотерапевт. «Когда я узнала, что муж мне изменяет, мы записались на терапию, чтобы попробовать воссоединиться, — рассказала она. — Я постоянно думала о том, как он со мной поступил и как, спасая жизни других, сама отчаянно нуждалась в спасательном круге. Муж порвал отношения с любовницей и готов был двигаться дальше. Как и наш психотерапевт. Одна я застряла в прошлом. Я чувствовала, что раздражаю их обоих. Поверьте, я и так делала все, что было в моих силах. Мне самой не нравилось жить в своих мыслях, и я знала, что мое поведение неконструктивно. Я даже стала принимать таблетки, чтобы успокоить свои беснующиеся мысли. Чувствуя, что и муж, и психотерапевт выходят из себя и презирают меня, я все хуже и хуже думала о себе и об этом мире. В итоге я бросила терапию, а муж подал на развод. Глядя назад, я думаю, что меня травмировали

дважды: сначала мой муж, когда изменил, а потом психотерапевт, из-за которой я чувствовала себя сразу и плохой женой, и плохой клиенткой».

Я спросила Анну, общалась ли она впоследствии с этим психотерапевтом. Она ответила, что нет. Я посоветовала ей написать письмо с объяснением, почему она прекратила ходить на сеансы. Анна согласилась. Несколько недель спустя мы созвонились и обсудили черновик письма, чтобы, прочитав его, у психотерапевта была возможность отвечать открыто и не оправдываясь.

Анна отправила письмо и, к своему удивлению, быстро получила ответ, который переслала мне. «Анна, мне больно оттого, что вы бросили терапию, потому что я не смогла чего-то дать вам или помочь вам, — писала она. — Я прекрасно понимала, как вы страдаете, и мне тяжело сознавать, что никакие мои действия не помогли вам почувствовать себя лучше. Возможно, я приняла что-то на свой счет и поступила некорректно. Вместо того чтобы поделиться с вами своими сомнениями, я каким-то образом дала вам понять, что вы плохая клиентка, если не можете оправиться быстро. Неверность — тяжкая травма, и в последнюю очередь вам нужен был терапевт, который будет торопить вас покончить со своей болью. Если вы когда-нибудь захотите еще поговорить об этом, я буду рада встретиться с вами — за мой счет. Желаю вам всего самого лучшего. Доктор Х».

Как и Анна, вы можете обнаружить, что, когда обидчик отвечает на вашу боль терпением и состраданием, а не осуждением и презрением, он помогает вам почувствовать себя более нормальными, менее искалеченными и одинокими. Когда он слушает вас с эмпатией, не добавляя ничего от себя, и принимает тот факт, что ваше восстановление может и не быть поступательным — будут откаты и пробуксовки, — он дает вам понять, что думает не только о своей эгоистичной потребности отвязаться от вас, но и хочет помочь вам восстановиться, каким бы долгим ни был этот процесс. Его готовность выслушать вас может освободить вас от навязчивых мыслей и открыться прощению.

Стадия 4. Обидчик помогает вам защититься от дальнейшего насилия.

Вот как один отец создал тихую гавань для своей дочери, тем самым пробудив в ней желание пригласить его обратно в свою жизнь.

Когда Дебби была маленькой, ее отец Дейв беспробудно пил и сексуально домогался ее. Она помнит, как, сидя на диване в гостиной, смотрела вместе с ним телевизор и боялась шевельнуться, в то время как он обнимал ее за плечи и трогал грудь.

Через десять лет Дебби родила ребенка, и к ней начали возвращаться подавленные травматические воспоминания. Она предложила отцу пойти вместе с ней на терапию, где он не подтверждал и не отрицал ее обвинений. «Я не помню, что я делал, — сказал он ей. — Я тогда слишком много пил».

В течение последующих лет Дейв прилагал много усилий, желая обуздать свою разрушительную зависимость, следовать правилам, установленным дочерью, чтобы она чувствовала себя в безопасности, и доказать свою любовь и надежность. Он записался на программу реабилитации и отказался от алкоголя. Уважая потребность дочери контролировать свою жизнь, он согласился не вторгаться в ее пространство без приглашения: он никогда не звонил ей домой и не брал телефон у себя дома, если на дисплее высвечивался номер Дебби. Он никогда не прикасался к ней, даже когда они здоровались на улице. Он никогда не предлагал посидеть с ее детьми или побыть с ними наедине. На одном семейном ужине он признался ей, что, должно быть, делал с дочерью что-то отвратительное. Дебби постепенно простила его, но продолжала держать дистанцию.

Прошло еще десять лет. Несмотря на то что к этому времени Дебби уже развелась, она чувствовала себя более уверенно и спокойно и постепенно стала впускать отца в свою жизнь. Он бескорыстно предлагал помощь. Например, когда Дебби переехала в новый дом, он пропылесосил полы перед тем, как доставили мебель. В тот же год он посадил цветы в саду. Когда умерла ее мама, Дебби приехала к отцу за город на поминки. Он по-прежнему уважительно соблюдал дистанцию, но тепло и сердечно приветствовал Дебби,

как только она появлялась. Он никогда не просил у нее утешения или заботы.

Потребовалось много лет и много труда, но в итоге Дебби и ее отец вернули ей ощущение безопасности. По мере того как он доказывал свою надежность, Дебби медленно, шаг за шагом открывалась ему. Его стараниями зарастала рана у нее внутри и между ними. Он больше не был лишь причиной ее травмы, он стал частью исцеления.

Стадия 5: обидчик помогает вам рассмотреть его поведение с учетом его личных проблем.

Когда кто-либо обижает вас, вам может показаться, что теперь вы совсем другой человек, что таким, как раньше, вы уже никогда не будете. В подобные минуты вы чувствуете, что не травма отравила вас, а что вы сами ядовиты[46]. Вам кажется, что вы плохой человек, вы впитываете это ощущение и тонете в приливах стыда. Когда обидчик открывается вам, признает, что его поведение было отражением его собственной сущности, а не вашей, он помогает вам избавиться от яда и восстановить самооценку. С его поддержкой вы преодолеваете отчуждение от своего «хорошего “я”» — и, возможно, от его «хорошего “я”».

Важно различать униженность и стыд. Униженными вас заставляет чувствовать себя обидчик. Стыд, напротив, означает, что вы сами себя считаете недостойным человеком. Когда вас ранят, стыд и униженность могут перемешаться. Вы путаете оскорбительное, унизительное поведение обидчика со своим восприятием себя.

В случае принятия вы самостоятельно разбираетесь в своих чувствах. В случае истинного прощения обидчик помогает вам, говоря не «постыдись», а «мне стыдно», не «ты ничтожество», а «я поступил с тобой как с ничтожеством», не «ты заслужила все это», а «мои недостатки взяли надо мной верх».

Арна, 46 лет, должна была встретиться с мужчиной, с которым познакомилась в интернете. «Я полтора часа добиралась до места встречи у торгового центра, — рассказала она мне. — Тот парень, Тед,

опоздал на 20 минут, хотя жил в пяти минутах езды. Он только глянул на меня и сразу же сказал: "Я пас". Потом поднял стекло и уехал».

У Арны на глазах заблестели слезы. «Я была в отчаянии, — говорила она. — Откуда у него право так бесчеловечно обращаться с другими людьми?»

Сельский священник Джон Патрон пишет о человеке, который, как и Арна, при оскорблении испытывал стыд и воспринимал обидчика не как «индивидуума со своей собственной волей», с которым «у него возникло недопонимание», а как «оскорбительную часть своего постыдного "я"»[47]. Иными словами, Арна приняла поведение Теда максимально близко к сердцу, став мерзким созданием, которое Тед отверг, объектом ненависти и издевательств.

Восемь месяцев спустя Арна получила письмо от Теда следующего содержания: «Я хочу извиниться за то, как повел себя во время нашей встречи. Я уверен, что мое поведение показалось тебе жестоким и бестактным. Я хочу, чтобы ты знала, что ответственность лежит только на мне: ты не сделала ничего такого, что могло бы меня оправдать. Я просто запаниковал. Надеюсь, твои будущие интернет-знакомые будут лучше. Мне очень жаль».

Как и в случае Арны, ваш обидчик может опровергнуть ваше убеждение, будто что-то в вас спровоцировало такое его поведение, и освободить вас от навязчивого, самоуничижительного состояния стыда и ущербности. В процессе вы можете счесть его менее противным и более достойным прощения.

Случай Карен и ее парня Форреста послужит еще одним примером. Она готова была уйти от него после того, как узнала о его измене, но решила не рубить сплеча, когда он записался на годовую терапию, чтобы искоренить глубоко засевший паттерн неверности. «Если он выяснит, что творится у него внутри, может, он изменится», — сказала она мне.

Форрест пришел в мой кабинет подавленный и растерянный. «Я не знаю, что я делаю, — признался он. — Я развелся пять лет назад, когда моя жена узнала, что я ей изменил, а теперь я встречаюсь с Карен, от которой я без ума, и при этом вижусь с другой девушкой,

которая для меня ничего не значит. Почему я сам порчу себе жизнь? Почему она меня ничему не учит?»

Поиск осознанности вернул Форреста в его детство. Во время нашего разговора он рассказал мне о том, как его домогались, а потом бросили. «Когда мне было шесть, вожатый в лагере сажал меня к себе на колени и трогал меня, — говорил он. — В то лето я приехал домой и узнал, что родители развелись, ничего не сказав мне. Несколько лет спустя мой старший брат делал со мной кое-что такое, о чем я не готов говорить».

Форрест начал понимать, что для него отношения всегда были не безопасной зоной, а минным полем, где он постоянно боялся, что им воспользуются или его бросят. За эти годы он научился предвосхищать такой исход, бросая других первым и мечась от одной измены к другой. В химическом дурмане романтики он чувствовал себя не только любимым, но и могущественным и свободным. Однако на самом деле похождения только усиливали его ощущение одиночества, изоляции и стыда.

Форрест поделился своими открытиями с Карен и помог ей понять причины своего предательства. «Я поняла, что он всю жизнь бегает от отношений и лично со мной этот паттерн не связан, — сказала мне Карен. — Что мне важно — из-за чего я остаюсь с ним и верю, что есть надежда, — так это то, что он тоже начинает это осознавать. Я не знаю, доверяю ли я ему настолько, чтобы выйти замуж, но его любопытство, его готовность заняться болезненным самоанализом помогают мне простить его».

Когда вы, как Арнольд и Карен, перестаете рассматривать обидчика исключительно в рамках собственной травмы и узнаете больше о его личных ранах, вам открываются истинные причины его поведения. Когда он указывает путь, вам становится легче отнестись с состраданием как к нему, так и к себе.

Стадия 6: обидчик помогает вам помириться с ним.
Когда вы искренне прощаете обидчика, вы позволяете его раскаянию укрепить связь между вами. Сострадание и скромность могут повлиять на ваше желание сохранить отношения, но именно раскаяние

обидчика скрепляет узы. Не вы впускаете его обратно в свою жизнь, желая проявить великодушие и почувствовать себя достойным человеком, а он старается заслужить этот пропуск, проявляя свои лучшие качества.

Примирение не является однозначным решением, либо «да», либо «нет»; у вас есть несколько вариантов, различающихся по степени вовлеченности, близости и доверия. Например, вы можете простить раскаивающегося партнера, развестись с ним и продолжать общаться ради благополучия детей. Вы также можете сохранить близкие отношения с ним и работать над тем, чтобы вернуться к прежней жизни по мере того, как он демонстрирует свою надежность.

Так поступила клиентка Мишель, когда решила остаться с мужем Генри и дать ему шанс исправиться задолго до того, как к ней вернулись какие-либо чувства.

Генри, успешный архитектор 50 лет, по религиозным и семейным причинам решил порвать с любовницей и сохранить брак. Он обратился к психологу, который сказал ему: «Если вы намерены вернуться к жене, вы должны быть предельно честным и все рассказать ей».

Генри пришел домой и сообщил Мишель, что на протяжении двух лет у него был роман с коллегой, но он решил прекратить отношения, потому что так правильно. «Я ужасно злюсь из-за того, что пришлось порвать с этой женщиной, она мой лучший друг, а к тебе я больше сексуального влечения не испытываю, — сказал он жене. — Но я хочу верить, что мы сможем это вместе преодолеть».

Мишель смотрела на него так, словно хотела сказать: «Ты с ума сошел?» Но поскольку она хотела сохранить семью, на протяжении 32 лет делила с мужем тяжелые жизненные испытания и понимала, что сама приложила руку к тому, что между ними образовалась пропасть, Мишель сознательно решила пойти вместе с Генри на семейную терапию и попытаться восстановить отношения.

В течение двух лет с позволения Мишель Генри прилагал все усилия, чтобы воссоединиться с ней. Но на протяжении всего этого времени его страшные слова («она мой лучший друг, а к тебе я больше сексуального влечения не испытываю») звенели у нее в ушах.

Однажды он сказал ей: «Позволь мне начать заново. Я хочу извиниться за то, что сказал, когда признался тебе. Это было жестоко. Честно говоря, я хотел сделать тебе больно. Я винил тебя в своем несчастье и не мог признать свою вину за то, что разрушил нашу семью. Но сейчас я знаю то, чего не знал тогда: я действительно люблю тебя. Я точно знаю, что я хочу быть с тобой, и я благодарен тебе за то, что ты пустила меня обратно в свою жизнь».

Мишель повернулась к нему и ответила: «Мне жаль, но этого недостаточно. То, что ты мне сказал два года назад, непростительно».

Я объяснила Мишель следующее: «Резкие слова Генри могли больно ранить вас. Но возможно, это лучшее, что он мог сказать в тот момент, учитывая, что он еще не разобрался в своих чувствах. Большинство людей идеализируют примирение. Они представляют, как партнер прилетит к ним на крыльях любви. Но часто, в особенности после такого разрушительного оскорбления, как измена, любовь приходит только в конце длинного, трудного пути. Работа начинается, когда обидчик разрывает отношения с любовником и возвращается к вам, законному партнеру. Тогда вы допускаете, что можете простить его и разрешаете ему осознанно исправлять содеянное. Проявляя друг к другу нежность и уважение, вместе вы укрепляете близость и доверие. И может быть, в итоге возрождается любовь. Люди не хотят это слышать. Это неромантично и противоречит их внутренним ощущениям. Эта концепция предполагает, что вы действуете с любовью до того, как почувствуете любовь. Однако в реальности любовь обычно приходит в последнюю очередь, не в первую, и только после долгой работы.

Поп-культура подарила нам суррогатный образ любви, — добавила я, — как сердечного волнения, потока эмоций, которые захлестывают нас совершенно без нашего участия. Зрелая любовь, напротив, нуждается в смелости и стойкости. От Генри она требует признать свою вину и покаяться за то, что подвел дорогого ему человека. А от вас, Мишель, — пережить утрату иллюзий и не позволить ей перечеркнуть вполне искренние старания Генри заслужить прощение и воссоединиться с вами».

Стадия 7: обидчик помогает вам простить себе свои ошибки. Вам не требуется помощь обидчика, чтобы простить себя, но он может упростить вам задачу.

Моя подруга рассказала мне историю из своей жизни той поры, когда она еще ходила на свидания. «Я встретила парня, от которого, как мне казалось, была без ума, и пригласила его на выставку искусств, — вспоминала она. — Он сказал, что уточнит свое расписание и сразу же свяжется со мной, и пропал. Только в день перед выставкой я получила от него короткое сообщение: “Прости, Донна, у меня не получится”. Больше я о нем ничего не слышала. Это не самое страшное, что со мной случалось, но в то время у меня был тяжелый период в жизни, и эта история только укрепила мое неверие в себя и в то, что я когда-нибудь встречу любящего партнера. Двадцать лет спустя — угадайте что? — я встретила его в книжном магазине. Мы обменялись стандартными фразами. Потом он сказал: “Я хочу извиниться за то, что тогда поступил как идиот. Я повелся на идею, что если уделяешь женщине внимание, то ей на тебя наплевать, и наоборот. Мне многое еще предстояло узнать. Ты правильно поступила, что бросила меня”. Хотя, по правде говоря, я не бросала его. Это он меня бросил. Но на тот момент мне уже не нужно было его признание, чтобы поднять самооценку. Я счастливо вышла замуж и прекрасно себя чувствовала. Прошлое я оставила в прошлом. Когда он извинился, я быстро его простила. Но внезапно я поняла, что не только он нуждался в прощении. Я сама стала своим злейшим врагом, когда допустила, чтобы его пренебрежение подорвало мою самооценку и омрачило мою жизнь. Я последовала его примеру, извинилась перед собой и приняла свои извинения».

Многие мои клиенты рассказывали истории о том, как человек, который их ранил, помогал им исцелиться. Так было у Стюарта и Джейн. Они еще учились в колледже, но он настаивал, чтобы они поженились, когда она забеременела. «Так будет правильно», — говорил он ей. Но с той минуты, когда они обменялись клятвами, он чувствовал себя загнанным и обиженным.

Джейн воспринимала его молчаливый гнев и постоянные измены как подтверждение того, что она усвоила от своих закрытых, сверхкритичных родителей: она непривлекательна, и никто ее никогда не полюбит. После трех лет в браке и двух детей они со Стюартом развелись.

Когда их старшая дочь Нэнси была помолвлена, Стюарт к этому времени смог взглянуть на себя со стороны. Поняв, что увидится с Джейн на свадьбе дочери, он понадеялся, что даже сейчас еще не поздно извиниться.

Он отправил ей следующее письмо:

«Дорогая Джейн,

теперь, когда Нэнси скоро выйдет замуж, я хочу поделиться некоторыми мыслями о нашем браке. Я хочу извиниться за то, что вел себя так, будто причина моих несчастий и неверности кроется в тебе. Никто не мог удовлетворить меня. Тебе не повезло выйти замуж за человека, который понятия не имел, кто он такой или что такое быть в отношениях. Обвиняя во всем тебя, я оправдывал тем самым свои похождения и эгоизм. Мне очень жаль. Тебе не повезло. Ты ни в чем не виновата. Проблема была во мне. И я хочу, чтобы ты знала, что всегда была замечательной мамой для наших детей.

Стюарт

P. S. Жду нашей встречи на свадьбе. Ты подаришь мне танец?»

Джейн была благодарна ему за это письмо. В ответном письме она написала:

«Дорогой Стюарт,

все эти годы я думала, что ты ушел из-за меня. Я винила себя. Твои мудрые слова помогли мне простить тебя, но, что еще более важно, они помогли мне простить себя. Я тоже жду того момента, когда мы вместе отпразднуем свадьбу нашей дочери. Спасибо,

Джейн»

После развода Стюарт долгое время относился к Джейн внимательно и тактично, и, конечно, это помогло ей принять его. Но когда он взял на себя ответственность за вред, который причинил, он освободил ее от избыточной самокритики и невыносимых сомнений — и помог простить себя и его.

Критически важная задача 3. Дайте обидчику возможность помочь вам исцелиться.

Чтобы проторить путь к истинному прощению, вам необходимо дать обидчику услышать вашу боль, позаботиться о ваших чувствах и компенсировать причиненный вред. Если вы обращаетесь с ним как с воплощением зла и третируете молчанием или гневом, можете быть уверены — никакой компенсации не последует.

Истинного прощения быть не может, если вы, ища легкого мира, преуменьшаете или отрицаете свою травму и обращаетесь с обидчиком так, словно он никогда вас не обижал. Если вы ничего не требуете ни от него, ни от себя, то с чего обидчик захочет исправляться? Он может даже не знать, что обидел вас. Когда ничего не решено и даже не обсуждалось, лучшее, что вы можете ему предложить, — это суррогат прощения.

Истинное прощение требует взаимодействия. Вам следует принять решение, впустите ли вы обидчика обратно в свою жизнь; он должен решить, будет ли он утешать вас. Первый шаг может сделать любой из вас. Обидчик может выйти вперед и попросить прощения, или же вы сообщите ему, что вам от него нужно, чтобы исцелиться. В идеальном мире вы бы, наверное, потребовали, чтобы первый шаг сделал он, но в том мире он бы вас никогда не обидел.

Если обидчик отказывается что-либо делать для прощения, вы не обязаны его прощать — вместо этого вы можете его принять. Но если он хочет исправить содеянное, зачем стоять у него на пути? Почему бы не помочь ему исцелить ваше прошлое, даже если вы не хотите впускать его в свое будущее? Зачем лишать себя здоровья, возможностей, которые может принести его желание помочь вам?

Может быть, вы хотите двигаться вперед постепенно, но зачем блокировать весь процесс?

В своей работе с парами, которые страдали от «ран привязанности», Сьюзен Джонсон пытается помочь обоим партнерам быть более ответственными по отношению друг к другу и «закреплять позитивные циклы утешения и заботы»[48]. Этот деликатный процесс отдачи и получения и есть проявление истинного прощения. В то время как обидчик прилагает все усилия, чтобы перебинтовать ваши раны, вы позволяете ему утешать и заботиться о вас. Каждый помогает другому проявить свои лучшие качества, что, скорее всего, приведет к исцелению.

Откройтесь ему и поделитесь своей болью

Не стоит полагать, что обидчик знает, что вам больно, или что, если бы знал, ему было бы все равно. Расскажите ему о своих чувствах и дайте шанс исправиться. Когда вы выплескиваете на него свои тревоги, а он слушает вас внимательно и участливо, вы оба включаетесь в процесс исцеления.

Когда 20-летняя Лидия пришла в мой кабинет, у нее прогрессировала анорексия и она много пила. Измена отца глубоко ее ранила, но еще больнее ей стало, когда она увидела, как он привязан к дочери своей новой подружки, Мэри. «Он никогда не любил меня так сильно, как любит ее», — сказала она.

Я слушала с удивлением, поскольку история Лидии не имела ничего общего с версией ее отца. На протяжении пяти месяцев он ходил ко мне на сеансы, пытаясь порвать со своей любовницей, и ни разу он не проявлял никаких чувств к Мэри — он даже имени ее не называл.

Я пригласила Лидию и ее отца вместе ко мне в кабинет и предложила ей открыть свои чувства: печаль, тревогу, ревность. Боясь, что отчуждение между ними станет сильнее, она не хотела говорить искренне. Она также опасалась, что подтвердится ее худший страх — она ничего для отца не значит. Но в итоге Лидия все-таки открылась. «Когда мне удалили зуб мудрости, — сказала она, — ты ни разу не навестил меня в больнице; вместо этого ты пошел к Мэри

на выпускной. Когда я приехала домой на каникулы, ты повез ее и ее маму в Испанию».

Ее отец внимательно слушал. Я проинструктировала его зеркалить то, что Лидия хочет до него донести, поэтому он пододвинул свой стул к ней, заглянул ей в глаза и сказал: «Я понимаю, ты считаешь, что у меня более близкие отношения с чужой дочерью, чем с собственной. Из-за того, что я делал с ней и для нее, ты чувствуешь, будто я не люблю тебя так сильно или не люблю совсем. Ты чувствуешь, что тебя заменили».

Лидия кивнула.

«Могу я ответить на это?»

Лидия снова кивнула.

«Лидия, ты моя единственная дочь, и я люблю тебя. Как ты знаешь, я начал отношения, которых не должен был заводить, запутался, больно ранил тебя и твою мать — я не могу выразить словами, как я сожалею об этом. Но у меня нет близких отношений с ее дочерью. Я проводил время с ней, потому что проводил время с ее матерью. Мэри никогда не значила для меня столько, сколько значишь ты. Она входила в комплект, на который я подписался. Я понимаю, почему ты считаешь иначе. Мне очень жаль, что я не был с тобой, когда тебе было плохо. Мне жаль, что я покинул тебя и ты почувствовала себя никому не нужной. Я хочу, чтобы мы снова начали узнавать друг друга».

Лидия поверила отцу. Он сам пригласил ее обратно в свою жизнь, но это она начала процесс исцеления, когда поделилась тем, что было у нее на душе. Ее молчание усиливало ее боль и делало прощение невозможным.

Говорите из самого уязвимого места своей боли

Возможно, вы считаете, что, если вы не изливаете на обидчика гнев, он не поймет, как серьезно вас обидел. Вы, как и большинство специалистов по ментальному здоровью, можете полагать, что вам необходимо бушевать, чтобы избавиться от токсичных эмоций. Однако подобная «катартическая модель» неверна и деструктивна. Сейчас мы знаем, что, выпуская гнев — особенно на регулярной основе, — мы

не истощаем его, а скорее наоборот. Когда мы проявляем гнев, он продолжает расти внутри нас.

То, как вы покажете свою ярость или стыд, сильно повлияет на реакцию обидчика. Джон Готтман, один из ведущих американских исследователей супружеских отношений, в своей «лаборатории любви» мог наблюдать, что то, каким образом человек доносит свои мысли, определяет ответ на них. «Дискуссии неизбежно заканчиваются на той же ноте, на какой начинались», — заключает он[49]. Он рекомендует «мягкий подход», при котором вы сдерживаете резкие слова критики или презрения и призываете собеседника к диалогу. Если вы делитесь не гневом, а болью — я называю это наиболее уязвимым местом, — вы скорее спровоцируете менее агрессивную и более сочувственную реакцию.

Моя клиентка Марси научилась так вести себя со своим мужем Джеффом. В прошлом, вернувшись из командировки, она часто обнаруживала, что в доме что-то сломалось, а Джефф не утрудился это починить. Как правило, она начинала критиковать его способности. «Я понятия не имею, как я связалась с таким беспомощным мужчиной, — возмущалась она. — Ты в точности как мой первый муж. Вы используете людей. Вы любите, когда все на халяву. Ты хочешь, чтобы я делала всю работу и заодно платила по счетам».

Только когда Марси перестала покушаться на его самостоятельность и стала делиться своей более уязвимой внутренней болью, Джефф смог отреагировать на ее чувства и вести себя как любящий партнер. Она научилась объяснять ему: «Я устала и чувствую, что ко мне потребительски относятся. Когда ты ждешь меня, чтобы сделать что-то по дому, я чувствую себя ломовой лошадью. Я всю свою жизнь забочусь о других людях. Я прошу, чтобы в тех случаях, когда возникает какая-то проблема, ты пытался сам ее решить. Неважно, если даже у тебя не получится. Главное, чтобы ты пытался. Тогда я почувствую, что ты меня любишь. Мне нужна твоя помощь».

Марси изменила тон своей речи в двух аспектах. Во-первых, от выражения жестких эмоций, таких как ненависть, досада и презрение, она перешла к мягким, таким как печаль, одиночество, страх, тревога

и стыд. Во-вторых, она перестала тыкать в мужа пальцем и говорить ему, какой он плохой, и стала фокусироваться на себе: своей боли, усталости, отчаянии.

Когда вы в неприкрытой, обвинительной манере проявляете только жесткие эмоции, вы можете рассчитывать только на Пиррову победу: противника вы разобьете, но битву проиграете. Человек, которого вы обидели, может понять вашу точку зрения, но участием к вам не проникнется. Вы можете преуспеть в том, чтобы он чувствовал себя ничтожеством, но в ответ вы не получите ни толики сострадания. Пораженный вашим враждебным натиском, скорее всего, он отстранится, будет нападать в ответ или просто растеряется — все это в равной степени губительно для прощения.

Вполне естественно испытывать гнев и недоверие по отношению к тому, кто вас обидел, но, если вы хотите, чтобы он позаботился о вашей ране, я советую вам: не упрощайте ему задачу *не* заслуживать прощения. Не давайте ему повода *не* сделать шаг навстречу. Не подкрепляйте его убеждение, что любые его усилия не изменят ваши к нему чувства. Как один извиняющийся обидчик сказал своей жене: «Если ты ведешь себя как тигр, как мне обнять тебя?»

Проявляя мягкие эмоции, вы создаете атмосферу, в которой обидчик скорее почувствует вашу боль и ответит вам состраданием и эмпатией. Это не значит, что вы должны проглотить свой гнев или закрыть на него глаза. Это значит, что вам стоит попытаться шагнуть за пределы гнева, показать глубину своего страха и боли и говорить от чистого сердца.

Вашей целью должно быть пробудить в обидчике не только эмпатию, но и сострадание. Чем они различаются? Когда к вам проявляют эмпатию, вас перестают судить со своей ограниченной точки зрения и пытаются понять, каково быть на вашем месте[50]. Для этого вы можете рассказать обидчику свою версию событий. Когда к вам проявляют сострадание, вам сочувствуют и хотят что-нибудь для вас сделать, чтобы смягчить ваши страдания. Обидчик скорее сделает это, если вы поделитесь не только подробностями событий, но и своей болью.

Некоторым из вас подобные тонкости поведения могут быть недоступны, по крайней мере поначалу. Возможно, сначала вам потребуется излить свою печаль. Эмили, добропорядочная англиканка, в обычной жизни сдержанная женщина, говорившая очень мягко, может послужить примером. Однажды у себя в подвале она обнаружила коробку с бумагами, которые оказались финансовыми документами на двух детей, о которых она ничего не знала. Вскоре ей удалось выяснить, что 17 лет назад у ее мужа была интрижка и что он является отцом двух детей, на которых с тех пор платит алименты. Отношения с любовницей он порвал лет десять назад, но продолжал отсылать ей деньги на детей.

Когда пара встретилась у меня в кабинете, Эмили оскорбляла мужа, пока не охрипла. Когда они уходили, она остановилась, обернулась и со слезами на глазах сказала: «Мне так стыдно за себя. Я сегодня произнесла слова, которые даже не думала, что знаю. Мне так совестно».

В ответ я попыталась ее успокоить и унять ее чувство стыда, чтобы она могла начать конструктивный диалог с мужем. Он очень хотел заслужить ее прощение.

«Иногда крик — единственная доступная нам и естественная реакция, — сказала я ей. — Чтобы говорить начистоту, вам необходимо выплеснуть скопившийся внутри яд. Просто держите в голове, что, хотя это и нормальная, естественная реакция на серьезную травму — большинство из нас с этого начинают, — вы не можете вечно вариться в своем гневе, если хотите когда-нибудь исцелиться и простить. Со временем у вас будет более подходящая возможность донести до собеседника ту боль, которая таится за вашей враждебностью».

Помогите ему определить вашу боль и объясните, что именно вам нужно для исцеления

Чтобы обидчик заслужил прощение, от вас может потребоваться подробно описать ему свою боль и что вам нужно для восстановления. Когда вы поможете ему определить вашу боль и скажете ему, как с ней работать, вы дадите ему возможность подобрать специальный бальзам для конкретной раны, которая ноет и требует ухода.

Вот пример. Со времен неприятного, циничного развода, растянувшегося на два года и осложненного разделом имущества и детей, прошло 19 лет, когда Руфь и Элиот провели вместе выходные, празднуя университетский выпускной сына. Когда они прогуливались вместе, Элиот извинился за то, что испортил Руфь жизнь. Руфь была очень тронута, но понимала, что он не коснулся самой уничижительной части своего предательства. Она не стала портить момент — не хотела омрачать сыну праздник, да и бывший муж был как никогда внимателен к ней, — но она знала, что ей нужно поговорить с ним о самой главной проблеме, чтобы окончательно простить его.

Руфь набралась смелости. «Я ценю, что ты извинился, — сказала она. — Для меня это много значит. Но, помимо измены и развода, ты сделал кое-что похуже, и я бы хотела, чтобы мы это обсудили».

«Черт», — сказал он.

«Мне кажется, что ты специально пытался настроить детей против меня. Ты хотел, чтобы они тебя любили, а меня ненавидели. Ты говорил им про меня отвратительную ложь».

Элиот ответил сразу. «Ты абсолютно права, — сказал он. — Я так и делал. И делал намеренно и с расчетом. Я хочу, чтобы ты знала, что мне стыдно за свое поведение. Я легкомысленно и эгоистично обидел тебя и мальчиков».

Руфь продолжала говорить о своей боли и поощрять его обращаться к ней. «Мне стало бы легче, если бы ты объяснил, почему ты это сделал», — сказала она.

Элиот помолчал, прежде чем ответить. «Честно говоря, до этого момента я об этом не задумывался, — сказал он. — Ты знаешь, я не силен в том, чтобы извиняться и признавать свою неправоту. Но, думаю, я делал это, потому что чувствовал свою вину, а ненависть к тебе заглушала отвращение к себе. Я знаю, что мне было страшно, и по какой-то мелочной, детской логике я решил, что если дети любят тебя, то обратятся против меня. А я меньше всего на свете хотел лишиться их любви. Я хочу, чтобы ты знала, — добавил он, — они никогда не поддавались на мои манипуляции. Они слишком умные, слишком тебя любят, а ты слишком хорошая мама».

Затем Элиот сделал еще кое-что, чтобы залечить самую глубокую рану Руфь. Он пошел в ресторан, где их ждали мальчики, и сказал: «Я только что извинился перед вашей мамой за то, что незаслуженно обижал ее». И он повторил им то, что сказал Руфь, и снова извинился перед ней — и перед ними.

Эта история иллюстрирует восхитительную тонкость совместного процесса прощения: как вы, пострадавшая сторона, помогаете обидчику заслужить прощение и как он может помочь вам это прощение даровать. Элиот искренне раскаивался в своем поведении, и он извинился. Но он не мог прочитать мысли Руфь или знать, что у нее на душе. Только она понимала, что процесс не окончен. Только она могла объяснить это Элиоту и попросить его обратить внимание на ее раны. Только после этого он смог сказать нужные слова и совершить те поступки, которые помогли ей.

Когда я работаю со случаями неверности и пострадавший партнер говорит супругу, что ему нужно сделать, чтобы вернуть доверие, тот иногда чувствует, будто его к чему-то принуждают, щетинится и говорит «нет». Однако в других случаях супруги соглашаются на такие условия. «Я хочу исправить зло, которое причинил, но я искренне не знаю, что делать и с чего начать, — говорят они. — Скажи мне. Я хочу знать. Я хочу пойти по этому пути».

Когда вы открываете, что вам нужно от обидчика, вы сознательно идете на риск. С одной стороны, вы можете узнать, что ему нет дела до вас и ваших желаний. С другой — подарить ему долгожданную возможность проявить к вам внимание. Так было, когда моя клиентка Шерил вызвала на разговор свою мать.

На протяжении всего детства Шерил ее мать принимала марихуану и кокаин. «Когда ты появилась, я плотно подсела на наркотики, — признавала она. — Ты почти не видела от меня материнской заботы».

Шерил была благодарна ей за эти слова, но их было недостаточно. «Это даже извинением назвать трудно, — сказала она мне. — Я по-прежнему не знаю, что она думает о своем поведении. Она хотя бы немного раскаивается? Если да, то я хочу это услышать».

Я посоветовала Шерил вернуться к разговору и попросить большего. Она согласилась. «Я всегда хотела знать, что ты думаешь о своей зависимости и стыдно ли тебе за то, что ты делала со мной, — сказала она матери. — Я не хочу, чтобы ты врала или что-то придумывала, но если тебе больно от этого, то мне лучше знать об этом».

«Мне так больно, что ты и представить себе не можешь, — ответила ее мать. — Я не была хорошей матерью, которую ты заслуживаешь, которой я хотела быть, и мне скверно от того, через что ты прошла по моей вине, за то, что заставляла заботиться обо мне, не позволив наслаждаться беззаботным детством. Я сожалею о том, что каждый раз, когда ты приходила из школы, я не спрашивала тебя, как прошел твой день, и не помогала с уроками. Вместо этого ты находила меня в отключке в комнате с задернутыми шторами. Я сожалею, что, когда у меня был передоз, тебе приходилось звонить в скорую, чтобы спасти меня. Тебе наверняка было очень тяжело тогда. Я бы хотела, чтобы наши отношения развивались, и я буду стараться ради этого, если ты позволишь».

Шерил стало легче, когда она услышала это. Она также поняла: когда вы говорите человеку, что вам от него нужно, вы открываете ему путь к своему сердцу. Именно поэтому я советую вам: не расставляйте обидчику *невидимые обручи*, чтобы он через них прыгал. Будьте предельно точны. Скажите ему: «Вот что поможет мне восстановиться и отпустить гнев. Это позволит мне стать ближе к тебе, возможно, даже простить тебя».

Например, вы можете попросить о таких конкретных поступках:

— «Мне нужно, чтобы ты *попросил* меня тебя простить».
— «Мне нужно, чтобы ты пошел к своим родственникам и сказал им, что врал про меня».
— «Я хочу, чтобы ты дал мне выговориться обо всем, что ты мне причинил, и выслушал меня, не раздражаясь».
— «Я хочу, чтобы ты повторял то, что я говорю тебе, чтобы я чувствовала, что ты все понял».

Когда вы говорите обидчику: «Мне от тебя ничего не нужно», вы закрываетесь от него и не даете ему шанса осознанно помочь вам. По сути, вы говорите: «Мне ничего не нужно, потому что я намерен тебя ненавидеть и закрыться от тебя на все замки». И напротив, когда вы конкретно говорите, что в чем вы нуждаетесь, вы указываете обидчику направление и создаете путь к прощению.

Как писал Гастон Башляр:

В чем источник нашего первого страдания?
Он гнездится в нашем страхе заговорить.
Он рождается в тот миг,
Когда мы аккумулируем молчание внутри себя[51].

Позвольте ему исправить содеянное

Когда человек ранит вас, он становится вашим должником. Чтобы вернуть долг, он обязан регулярно совершать платежи. Отказывая ему в этом, вы делаете истинное прощение невозможным.

Так поступил Марк. После смерти отца он хотел несколько дней пожить с матерью, чтобы ей было не так одиноко, и привезти с собой своего старшего сына. Но его жена Мардж, будучи на восьмом месяце беременности, сказала «нет», ей не справиться одной с двухлетним ребенком, и она настояла на том, чтобы Марк остался дома. Он согласился, смолчал, а затем отомстил ей, переспав с женой соседа. Он продолжал считать себя пострадавшей стороной, хотя и изменил жене.

После того как Мардж узнала о его измене, они с Марком пришли в мой кабинет, чтобы попытаться простить друг друга. Марк начал с того, что он изменщик, а Мардж не сделала ничего такого, что могло бы извинить его ошибку. «Я чувствую себя некомфортно, как ребенок, который просит тебя выслушать мои проблемы, — сказал он ей. — Давай сначала сосредоточимся на твоих». Звучало разумно, и они продолжили разговор, не зная о затаенных обидах Марка.

Мардж рассказала о своей боли. Марк выслушал ее и написал извинение, во всех аспектах охватившее то, как его измена разрушила ее жизнь.

Пара назначила дату следующего сеанса, на котором Марку предстояло поговорить о своих печалях, а Мардж бы написала ему извинение. Но за два часа до сеанса Марк отменил его. Он назначил новое время, но приехал один и сказал, что забыл сообщить Мардж. «В чем дело?» — спросила я его. Наконец он признался: он *не хотел*, чтобы Мардж знала о его гневе. Он не хотел отпускать обиду. Он не хотел исцеляться. «Если я скажу ей, как сильно она меня обидела, я знаю, она выслушает и извинится за то, что не поддержала меня, и тогда мне придется простить ее, — объяснил он. — Знаете, — добавил он с улыбкой. — Я сицилиец. Мы никогда не прощаем».

За юмором скрывались травмы детства. Марк был поздним ребенком, и родители часто обращались с ним как с досадной ошибкой, нежеланным гостем. Как ни странно, но ему вполне комфортно было жить с женой, которая не поддерживала его. Он твердо намерен был изображать оскорбленную жертву, а Мардж отдать роль бесчувственной жены — этот спектакль был ему хорошо знаком. Если бы Марк позволил Мардж позаботиться о нем, ему бы пришлось писать новый сценарий — вариант более трудный, более противоречивый, чем оставаться в стрессе и обиде.

Вам, как и Марку, порой может быть трудно принимать извинения — для вас это хуже самой травмы. Если вы позволите обидчику извиниться, вам невольно придется увидеть его в другом свете: как существо с хорошими и плохими сторонами и — боже упаси — такого же человека, уязвимого и достойного прощения.

Работая с неверностью, я могла на своем опыте оценить невероятную силу сочувствия и извинения. Типичный случай — моя клиентка Джен. Когда она отправила письмо бывшей любовнице мужа, Лорен, та ответила ей с искренним раскаянием. «Я хочу извиниться за ту боль, которую причинила вам, — писала она. — Я думаю об этом каждый день. Хотела бы я закрыть глаза на то, что сделала вам, потому что это противоречит моему восприятию себя, но я это сделала,

и теперь я живу с этой реальностью. Я сама помолвлена и молюсь, чтобы со мной не поступили так, как я поступила с вами. Если бы я могла как-нибудь облегчить вашу боль, я бы это сделала. Я не жду, что вы простите меня, но я хочу, чтобы вы знали, как глубоко я об этом сожалею».

Какой ужас для Джен: Лорен способна сострадать и чувствовать вину! Как тревожно ей было сознавать, что она начала испытывать симпатию к «чудовищу» и поняла, почему ее муж увлекся ей. Злобу или молчание воспринять было бы легче. «Извинение Лорен было как корочка на ранке, — сказала мне Джен, — но я хотела содрать ее, чтобы кровь полилась снова».

Дайте ему знать, что он делает правильно

Обидчик вряд ли захочет помогать вам, если вы не будете замечать или одобрять его усилия. Я советую вам поощрять его каждый раз, когда он:

— замечает вашу боль и слушает с открытым сердцем;
— извиняется великодушно, искренне и ответственно;
— объясняет причины своего поведения;
— работает над тем, чтобы вернуть ваше доверие.

Директор школы по имени Эллен не смогла поощрить старания мужа, и результат был предсказуем. После того как она и ее муж Ник три месяца ходили на терапию, я посоветовала им свериться со списком изменений, который они составили друг для друга, и обсудить прогресс. Одним из главных требований Эллен было, чтобы муж перестал высмеивать ее и превращать в предмет шуток, особенно на публике. Он искренне старался измениться, но Эллен не впечатлилась.

Ник расстроился. «Вот когда в последний раз я над тобой смеялся?» — спросил он ее.

Эллен только пожала плечами. В другой раз на индивидуальной сессии я спросила ее, что она думает. Ник преувеличивал, когда

говорил о своем хорошем поведении? Она никаких изменений не заметила? Она боится признать, что они есть?

«Я не хочу, чтобы ему это так легко сошло с рук, — призналась она. — Я боюсь, если я скажу ему, что я довольна, он вернется на старую дорожку».

Я посоветовала Эллен обсудить свои страхи с Ником, а не идти у них на поводу. Я предложила ей поддержать его старания, сказав ему: «Я боюсь демонстрировать благодарность, поскольку опасаюсь, что тогда ты перестанешь стараться. То, что ты делаешь, важно для меня. Так я могу быть ближе к тебе. Надеюсь, что ты будешь продолжать в том же духе». Дав Нику знать, что он поступает правильно, — почесав за ухом, как говорят в высоких психологических кругах, — Эллен скорее бы добилась он него желанной реакции, чем если бы продолжила критиковать за ошибки.

Я обнаружила, что — особенно в близких отношениях — обидчик сильнее всего боится, что вы никогда его не простите, что, как бы он ни старался вернуть вашу привязанность или уважение, вы всегда будете его презирать и наказывать. Ему трудно совершать правильные поступки для восстановления доверия, когда он убежден, что вы превратите в ад ваше совместное время. Я вновь советую вам: не бойтесь поощрять его усилия. Они наверняка вернутся вам сторицей. Если же нет, вы всегда можете перестать это делать.

Извинитесь за свой вклад в травму

Вы можете быть совершенно не виноваты, а вся вина, вероятно, целиком лежит на человеке, которого вы зовете обидчиком. Однако чаще мы имеем дело с двумя предвзятыми версиями истины. Если вы хотите, чтобы процесс прощения продолжался, вам необходимо принять всю ответственность за то, что вы сделали не так, каким бы малым ни был этот проступок, и извиниться, не оправдываясь.

В случаях измены я часто говорю неверному партнеру: «Если вы изменили, примите 100% ответственности за это. Никто не заставляет вас быть неверными, так же как никто не заставляет вас плохо питаться или впадать в зависимость от алкоголя. Это средство,

с помощью которого вы справились или не справились с тем, что мучило вас в тот момент». Но пострадавшей стороне я также говорю: «Вы тоже примите ответственность за свои ошибки — например, за то, что дали партнеру повод для обиды и позволили третьему человеку встать между вами».

Если вы чувствуете, что кто-то обидел вас сильнее, чем вы обидели его, вы, наверное, захотите, чтобы он извинился первым. Это справедливо и вполне понятно. Но вам стоит заверить его, что вы признаете свою вину и сдержите обещание.

Недавно меня попросили проконсультировать клиентку коллеги, Шерон, которая не могла простить своего мужа после того, как он ей изменил. «Я застряла, — сказала она мне. — Он делает все возможное, чтобы я его простила и полюбила снова. И я бы хотела это сделать. Но со временем мои навязчивые мысли и злость только усиливаются, а не уменьшаются».

«Шерон, это разовая консультация, поэтому позвольте мне говорить прямо, — посоветовала я ей после того, как выслушала ее историю. — Вы рассказали мне, что в детстве вам не хватало любви. Ваша мама никогда не говорила вам, что вы хорошая и достойная любви, отец никогда не защищал вас и не приходил вам на помощь. Вы делали все, что было в ваших силах, чтобы заслужить их одобрение, но не произвели на них впечатления. По меркам общества вы добились успеха, окончили с отличием университет и получили дополнительное образование в области психологии и финансов. У вас есть достаток, статус и прекрасная семья. Всю свою жизнь вы стремились сиять ярче других, и вы уверены, что все сделали правильно. Но потом вы вдруг обнаруживаете, что ваш муж-интеллектуал изменяет вам с молодой необразованной няней, — и что происходит? Ваша “официальная история” распадается на куски, и вы чувствуете, что вас унизили и оскорбили.

Вы говорите: “Этого не должно было случиться”. Но это случилось. И вы пытаетесь понять почему. Ответов много. Какие-то связаны с личными проблемами вашего мужа. Он всегда был таким ответственным, так стремился поступать правильно — измена могла дать то,

чего ему не хватало в жизни. Другие связаны с возможностью и романтическими флюидами: он увидел ее и потерял голову от страсти, которую не мог ни понять, ни контролировать. Однако наиболее тяжкие ответы связаны с вами. Вы сами признаете, что были поглощены карьерой и заботой о детях, отодвинув мужа на второй план. Когда он звонил вам на работу, вы старались как можно быстрее закончить разговор. Когда он предлагал заняться сексом, вы часто отказывали. Когда его брат попал в серьезную аварию, вы были слишком заняты, чтобы навестить его в больнице. До измены вы считали, что из вас получилась счастливая, идеальная, как с картинки, пара. Теперь вы видите мужа совершенно иным человеком: он подло с вами обошелся, он причинил вам зло, которого вы не заслужили и никогда не простите. Ваш гнев определяет и поддерживает это ви́дение. Но если вы хотите двигаться дальше — если вы намерены простить его и впустить обратно в свою жизнь, — вам придется признать правду. А правда такова, что вы тоже приложили руку к преступлению, на вас также лежит вина. Подобная осознанность причиняет боль, но она же помогает исцелиться».

Внимательно выслушав меня, Шерон сказала: «Мне больно слышать то, что вы говорите, но, я думаю, в этом что-то есть. Что вы посоветуете?»

Я ответила: «Прошло 14 месяцев с тех пор, как ваш муж порвал с любовницей и посвятил себя восстановлению брака. Если вы действительно любите его и хотите простить, я советую вам написать письмо с извинениями и рассказать в нем, как обижали его в течение всех этих лет, как отталкивали его и обвиняли его в разрушении семьи».

«Вы шутите», — сказала Шерон.

«Конечно, вы не обязаны этого делать, — продолжала я. — Вы можете оставаться оскорбленной и праведной. Но если вы хотите очиститься от негативных чувств и простить его, вам придется переписать свою историю, перестать отстаивать свою невиновность, смирить гордость и признать за собой часть вины. Когда вы скажете мужу: “Послушай, я не идеальна. Я знаю, что тоже обижала тебя”, вы

тем самым выполните две задачи. Во-первых, вы яснее увидите свою травму и обнаружите, что прощать нужно меньше, чем вам кажется. Может быть, вы даже обнаружите, что прощение нужно вам самой. Во-вторых, вы не оставите ему оправданий. Напротив, вы продемонстрируете, что у вас достаточно внутренней силы, чтобы признать свою неправоту и вдохновить его на то же самое».

Неделю спустя я получила письмо от Шерон. «Я хочу поблагодарить вас за сеанс, — писала она. — Это было сурово, но полезно. Я последовала вашему совету и признала свой вклад в проблему. Ничего труднее мне никогда не приходилось делать, но это было необходимо».

Урок, который извлекла Шерон, заключается в том, что истинное прощение свершается не между двумя соревнующимися друг с другом, неуверенными в себе, обиженными людьми, а между теми, у кого хватает смелости и самообладания, чтобы признать свою вину в присутствии другого.

От непрощения к истинному прощению: случай из практики

Истинное прощение не обязательно подразумевает, что с этих пор вы излучаете на этого человека лишь доброту. Это значит, что вы позволяете его стараниям смягчить ваши чувства и мнение об обидчике. Вы освобождаете его от своей ненависти не только потому, что жизнь в ненависти — это тюрьма, к которой вы не хотите себя приговаривать, но и потому, что он заслужил вашу снисходительность.

Когда Мэри впервые пришла ко мне, это была подавленная 27-летняя женщина, злоупотреблявшая алкоголем и неразборчивая в сексе. Когда она рассказала мне о своей жизни, стало ясно, что отношение родителей к себе она перенесла во взрослую жизнь.

Мэри было четыре, когда ее отец-алкоголик ушел из дома. Он редко давал о себе знать: изредка присылал открытку или звонил по телефону. Когда ей было девять, мать вышла замуж за другого мужчину, для которого «играть с падчерицей» значило засовывать

пальцы ей в вагину, в то время как она пыталась как можно сильнее сжать ноги. Мать никогда не пыталась защитить ее. Даже после того, как второй брак закончился разводом, она продолжала отрицать тот факт, что Мэри подвергалась насилию.

В 16 лет Мэри ушла из дома и пережила несколько абьюзивных романтических отношений. В итоге она съехалась с Эдди, относительно психически стабильным, ответственным молодым человеком, который клялся ей в любви. Когда он сделал ей предложение, Мэри запаниковала и обратилась к психологу. Ее биографию мы использовали как ключик к тому, почему она боится близости и законных отношений. Стало ясно, что отношения для нее были опасным местом, где ее могли использовать или бросить.

Мэри поделилась со мной одним важным эпизодом, который случился у нее с родным отцом. «Три года назад мы договорились встретиться с ним и его последней подружкой Рондой, чтобы я представила им Эдди, — рассказывала она. — Все прошло просто ужасно. Отец почти ничего не спрашивал о моей жизни. Когда он отлучился в туалет, я спросила у Ронды, как они познакомились. “В баре, — ответила она. — Я спросила, какой у него знак зодиака, и он ответил, что вазэктомия, потому что он никогда не хотел детей”. Этим она меня просто огорошила, мне стало плохо. Мне хотелось только одного — поскорее оттуда уйти. Как только отец вернулся, я сказала ему, что плохо себя чувствую, и ушла, потащив за собой Эдди. Всю жизнь я считала, что ничего для него не значу. Теперь у меня было неопровержимое доказательство».

Следующие несколько лет Мэри пыталась наладить свою жизнь. Она поступила в колледж и преуспела в учебе. Она отказалась от наркотиков, алкоголя и беспорядочного секса и стала разделять свое восприятие себя от тех чувств, которые вызывали в ней те, кто ее обижал и бросал. Она отказалась топить себя в горечи.

Но когда она думала об отце, ей по-прежнему было больно оттого, что она потеряла его. Я предложила следующую стратегию. Как психотерапевт Мэри, я отправлю ему на электронную почту письмо и постараюсь узнать больше о причинах его поведения. Полученной

информацией я поделюсь с Мэри только в том случае, если сочту ее полезной. В первую очередь я хотела получить факты из первых рук, показать ему «уязвимое место» Мэри и проверить, способен ли он проявлять участие.

Вот что я написала:

«Дорогой мистер Сэмюэлс,

я пишу вам от имени вашей дочери Мэри. Я клинический психолог и в данный момент работаю с ней. Идея написать это письмо принадлежит исключительно мне; Мэри отнеслась к ней настороженно, но я подумала, что это может быть полезно.

Я не стану углубляться в подробности того, что происходит с Мэри, скажу только, что вы, ее биологический отец, очень много для нее значите. Я не знаю, осознаете ли вы, насколько много.

Воды утекло немало, но сейчас она молодая женщина, которая готовится выйти замуж. Вы можете помочь ей двумя способами. Первый — дать ей знать, почему вы почти не принимали участия в ее жизни. Если вы извините мне мою дерзость, я попрошу, чтобы вы ответили на этот вопрос максимально честно. Что побудило вас так поступить? Какие чувства вы испытываете к ней? Мэри воспринимает ваше отсутствие максимально близко к сердцу, она считает себя недостойной любви, и было бы замечательно, если бы вы помогли ей взглянуть на себя иначе.

Второй способ — поддерживать с ней связь: не разово созваниваться по телефону, а регулярно выходить на контакт. Я сказала Мэри, что напишу вам, но это не значит, что я обязательно покажу ей ваш ответ. Если вы напишете мне или позвоните, вы можете сообщить мне, хотите ли вы, чтобы я поделилась с ней тем, что узнаю.

Желаю вам всего хорошего и надеюсь, что вы вместе с дочерью вступите на этот путь исцеления. В таком случае вы окажете ей такую поддержку, какую не в состоянии оказать ни один психоаналитик.

С уважением, д-р Спринг»

Мистер Сэмюэлс написал в ответ: «Я буду более чем счастлив помочь Мэри. За последние лет двадцать не было почти ни одного дня, когда бы я не думал о ней. Я всегда считал, что ей удобнее держать со мной дистанцию. Я знаю, что так поступала ее мать. Когда они переехали в другой штат, никто не сообщил мне ее новый адрес. Я думаю, нам стоит поговорить. Напишите мне, когда вам будет удобно созвониться. Я совсем не против, чтобы вы сообщили Мэри обо всем, что сочтете нужным».

По телефону я спросила его про его замечание насчет вазэктомии.

«На самом деле я сказал, что не хочу *еще* детей», — ответил он.

Я посоветовала ему написать Мэри письмо (сначала отправить мне, чтобы я просмотрела его и потом показала Мэри), где он бы признал, как его слова могли ее ранить, и извинился за них. «Если захотите, вы также можете объяснить, что вы имели в виду на самом деле. Я думаю, будет хорошо, если у Мэри будет письменное подтверждение, чтобы она могла перечитывать его снова и снова. Но я полагаю, что ваше извинение значит для нее не меньше, чем ваши объяснения».

Он написал:

«Дорогая Мэри,

я сожалею о том, что мои слова тебя задели. Я не помню, какие именно — это было много лет назад, — но я прекрасно знаю, что в тот момент я имел в виду, что “я не хочу *еще* детей”. Именно поэтому я сделал вазэктомию. Когда ты переехала в Филадельфию, я исчез из твоей жизни. Я очень по тебе скучал. Твоя мать не хотела, чтобы мы часто виделись, а я был не настолько высокого мнения о себе, чтобы настаивать. В тот момент я и сделал вазэктомию. Я собирался жениться на Джейн [его вторая жена, с которой он развелся], она не хотела детей, потому что у нее был диабет и она боялась передать его детям. Я тоже не хотел детей, потому что у меня была замечательная дочь, а в случае развода я не хотел лишиться еще одного ребенка.

То, что ты услышала в ресторане, совершенно не соответствовало моим реальным словам и чувствам. Я люблю тебя и каждый день благодарю эту жизнь за то, что в ней есть ты.

С любовью, папа»

Мэри прочитала это, после чего стала писать отцу, и они начали общаться. Они говорили и говорили. Постепенно, когда он доказал свою надежность и продемонстрировал, что не собирается больше пропадать, Мэри впустила его в свою жизнь. На сегодняшний день она до сих пор точно не знает, какие отношения с отцом ей нужны, и размышляет, кто поведет ее к алтарю в день свадьбы. Но по поводу прошлого у нее уже нет прежних сомнений. «Я простила ему многое из того, что он сделал, хотя мне все еще больно, когда я думаю об этом, — сказала она мне недавно. — Я лучше думаю о себе, а его считаю достойным, непростым человеком, у которого были свои проблемы — алкогольная зависимость, финансовые трудности, раненая гордость после того, как его заменили моим отчимом. Но его старания помочь мне после того, как все это открылось, помогают мне простить его. Он убедил меня в том, что искренне раскаивается, что злится на себя за свое поведение и что я кое-что для него значу».

Так что извилистый путь исцеления не окончен. Отец Мэри резко вступил на него, когда проявил инициативу и предложил Мэри рассказать ему о своей боли, а затем выслушал ее с любовью и сочувствием. Мэри открыла ему свое сердце и пригласила его в свою жизнь. Она пошла на риск, когда рассказала ему, как именно он ее обидел, и позволила ему заслужить ее доверие.

Эта история отца и дочери показывает, каким тяжким, обоюдным и требующим дисциплины трудом достается истинное прощение. Демонстрируя раскаяние, обидчик доказывает, что он не воплощенное зло, что его личность — нечто большее, чем набор оскорблений. Позволяя ему лечить вас, вы доказываете ему, что вы не воплощенное презрение, что вы способны не только осуждать его. Вместе

вы нейтрализуете яд обиды и отправляете боль на периферию отношений. Обида становится еще одной главой вашей жизни, не самой лучшей, но наверняка не последней и не самой главной.

***

Недавно я принимала участие в конференции на тему прощения в Гарвардской медицинской школе — первой в своем роде. Я шла туда со смесью страха и волнения, размышляя, как мои идеи будут выглядеть на фоне общепринятых убеждений и что еще я узнаю об этой сложной, загадочной, вечной теме.

Там я обнаружила, что прощение по-прежнему считается актом, за который полностью отвечает и который совершает исключительно пострадавшая сторона — в своей голове, в своем сердце, прибегая к вере в высшие силы, к эмпатии и состраданию, к своему желанию оставить страдания в прошлом и жить дальше. От обидчика ничего не требуется. Меня это шокировало, особенно в свете того, что у нас появляется все больше доказательств, что люди восстанавливаются, когда заботятся друг о друге. Когда речь идет о наших телах и душах, не может быть никаких сомнений в целительной силе сострадательного слушания и сознания того, что о нас заботятся.

Герберт Бенсон, основатель Гарвардского института сознания и тела, представил замечательное исследование, продемонстрировавшее, что пациенты в больницах, за которыми заботливо ухаживали, поправлялись быстрее, чем те, за кем осуществлялся стандартный уход. Когда анестезиологи за день до операции посвящали вечер беседе с пациентами — отвечали на вопросы, успокаивали их, — люди утверждали, что меньше чувствовали боль, им нужно было меньше обезболивающих во время восстановления после операции, и больницу они покидали на 2,7 дня раньше, чем те, чьи доктора ограничивались коротким описанием предстоящей процедуры[52].

Эти результаты не должны нас удивлять. Забота имеет значение. Доброта способствует здоровью. Когда кто-либо утешает нас, нам легче восстановиться.

Вооружившись этими заключениями, нам необходимо задать себе несколько вопросов: «Почему мы должны в одиночку восстанавливаться после того, как нас обидели? Разве не логично, если обидчик постарается заслужить прощение и потратит на это столько же времени, сколько у нас уходит на то, чтобы даровать его?» Исследование показывает, что мы более склонны прощать тех, с кем у нас близкие отношения, а такие отношения у нас складываются с теми, кто проявляет к нам внимание и помогает исцелиться[53]. В таком случае разве не должны мы требовать от обидчика участвовать в процессе исцеления?

Очевидно, что нам необходим радикальный пересмотр устоявшихся взглядов. Пришло время сформулировать две концепции прощения: одну, в которой обидчик старается исправить содеянное, и вторую, когда он этого не делает. Нам также стоит разбавить концепцию так называемого «христианского» прощения, которое превозносит эмпатию, скромность, благодарность и милосердие, концепцией прощения «иудейского», превозносящего справедливость, раскаяние и искупление.

Вне зависимости от наших религиозных или светских убеждений, нам стоит помнить слова Гарри Стэка Салливана о том, что «все мы в большей степени простые смертные, а не наоборот». И, будучи людьми, мы должны учиться, как не причинять боль себе и друг другу.

Послесловие

Смелость прощать. Что нового?

Семнадцать лет назад вышло первое издание этой книги. Сейчас, когда моей частной практике исполняется 43 года, я продолжаю наблюдать те же самые истины, что и тогда: когда люди переживают глубокие межличностные травмы — неверность партнера, суровое обращение родителей, ложь брата, у которого проблемы с наркотиками, детскую неблагодарность, — пострадавшая сторона часто считает прощение чересчур великодушной и неискренней реакцией. Им некуда деть ненависть и боль. Я пыталась разработать разумную модель отношений *без* прощения и подробно расписать, что должно произойти между двумя людьми, связанными общей обидой, чтобы истинное прощение стало возможным. На момент публикации книги я была не готова к агрессивной негативной реакции, которую у людей вызывает базовое понятие прощения.

Моя первая презентация была в Смитсоновском институте в Вашингтоне. Я отлично помню, как гордо стояла перед столом с высокой стопкой моих книг и ждала открытия заседания. Ко мне подошел мужчина лет пятидесяти, взял одну и заявил: «Прощение, посмотрика. Отличная тема!» Потом помолчал и сказал: «Честно говоря,

я обычно не прощаю, но тема *действительно* важная». Он подмигнул мне, положил книгу обратно и вышел из здания.

Останься он на презентацию, он бы услышал, как я говорила: «Многие люди думают точно так же. Но, возможно, есть другой способ проработать травмы в отношениях, *без* прощения». Увы, он ушел задолго до того, как я подошла к микрофону.

Следующее мое выступление было на ретрите, посвященном духовному благополучию, в Беркшире. Все — и гости, и выступающие — ужинали за длинными столами. Я повернулась к сидевшей рядом женщине средних лет и спросила: «Как проходят ваши дни здесь?» Она перечислила мне свои занятия, после чего спросила: «А у вас?» Я рассказала ей, что веду семинар о прощении. Ее ответ был мгновенным и резким. «Мой муж изменил мне в этом году, — сказала она, сверкая глазами, — и в последнюю очередь мне надо, чтобы кто-то рассказывал мне, что я должна его простить. Так что позвольте сообщить вам, что, когда я увидела ваш семинар в каталоге, я как можно быстрее перелистнула страницу!»

«Именно! — сказала я, на этот раз более подготовленная к ответу. — Когда с нами плохо и незаслуженно обращаются и не думают о том, какую боль нам причинили, многих людей тошнит от мысли, что прощение пойдет им на пользу». Я сообщила ей, что на моем семинаре никто не заставит ее прощать; на самом деле ей предложат разумную альтернативу прощению. Почему бы не заглянуть на 15 минут? Она смерила меня подозрительным взглядом и сказала: «Семинар по непрощению? Я подумаю об этом».

Мои опасения, что любая книга со словом «простить» в заголовке обречена на неудачу, только возросли, когда мне довелось встретиться с преподобным Уильямом Слоаном Коффином, капелланом Йельского университета. Я спросила его, как бы он посоветовал своим прихожанам простить чудовище, кого-нибудь вроде Усамы бен Ладена. Ответил он премило, но уклончиво, ссылаясь на определения из общепринятых концепций прощения. Он пошутил: «Я бы сказал им: если вы хотите практиковать прощение, возможно, вам стоит начать с кого-нибудь попроще».

После публикации первого издания книги «Смелость прощать и свобода этого не делать» со мной случались и другие примечательные события, показавшие мне, как близко к сердцу и нередко враждебно люди воспринимают идею прощения. Мне посчастливилось наткнуться на книгу Симона Визенталя «Подсолнух». В ней нацистский солдат спрашивает Визенталя, простит ли тот его за ужасные преступления, которые он совершил во время Второй мировой. Поговорив с несколькими религиозными и политическими лидерами, Визенталь пришел к выводу, что у него нет морального или законного права прощать других: только тот человек, которому причинили вред, может простить того, кто это сделал. А поскольку те люди были уничтожены, виновные не могли получить прощение. Я считаю, что это разумно, поскольку убеждена, что истинное прощение — наиболее действенный и очистительный бальзам для межличностных ран — должно быть заслужено и может случиться только между двумя людьми, объединенными одним оскорблением.

Но к этому я хочу добавить: есть много путей к исцелению. Вот подборка случаев из практики, когда мои клиенты описывали свои травмы в отношениях, а я предлагала им конкретные советы и упражнения, чтобы помочь залечить раны, — как с прощением, так и *без* него.

1. Мы с Джоном женаты четыре года, у нас двухлетний сын. Шесть месяцев назад я узнала, что Джон изменил мне с парикмахершей и она забеременела. Она решила оставить ребенка. Для меня, помимо ***эмоционального*** *ущерба от этой травмы, который просто огромен, это означает еще и финансовые обязательства. Она собирается подать в суд на алименты. Я пытаюсь принять это бремя, которое нам придется нести до конца жизни, но я решительно отказываюсь разрешать мужу продолжать* ***отношения*** *с этой женщиной или ребенком, который у них получился. Мне жаль, я знаю, что ребенок ни в чем не виноват, но я не могу оставаться в этом браке, воспитывать* ***нашего*** *ребенка и чувствовать себя спокойно и уютно, если он будет проводить время* ***с ними****. Прощение? Я его не чувствую. Это очень плохо, это эгоистично?*

Если партнер вам изменил, вам и так непросто выдерживать натиск стыда и стресса; если же сюда оказываются замешаны дети, ситуация становится просто невыносимой. Чтобы почувствовать себя желанной и нужной, чтобы восстановить доверие и проторить путь к прощению, пострадавшая сторона часто требует, чтобы неверный партнер оборвал все контакты с любовником и всем его окружением. Я называю это «кошерный забой» — стопроцентное исключение из жизни всех участников измены. В этом есть смысл, но порой это невозможно или просто неправильно.

Люди, пережившие тяжелую межличностную травму, такую как измена, выбирают разные пути взаимодействия с теми, кто оказался так или иначе в нее втянут, — от полного разрыва до полноценного принятия. В случае другой пары, которую я консультировала, одна из продавщиц их магазина забеременела от мужа, однако жена была на удивление внимательна к ребенку: она интересовалась его жизнью, дарила подарки на Рождество и день рождения. Впоследствии я узнала, что жена также изменяла мужу, только он ничего об этом не подозревал. Великодушие и снисхождение жены были обусловлены чувством вины в той же степени, что и состраданием или человечностью.

Что до решения пострадавшей стороны исключить любые контакты с ребенком, родившимся в результате измены, кроме разве что финансовой поддержки, назначенной судом, некоторые на это скажут: «Конечно, вы не можете исцелиться или простить, если ваш супруг продолжает близко общаться с любовницей и их ребенком. Кому-то придется страдать, и вас не устраивает расклад, при котором этим *кем-то* будете вы. Пусть мама найдет себе мужа, а ребенку объясняет, почему это не его настоящий отец». Подобные заявления могут показаться жестокими, но межличностные обиды — а измена стоит в их списке одной из первых — жестоки. И последствия могут быть тяжкими. Кому-то неизбежно придется страдать.

Подводя итоги, пострадавшей стороне — в данном случае жене — я хочу сказать: будьте осторожны в стремлении восстановить справедливость, чтобы, когда вы будете наказывать своего обидчика, не пострадали невинные. И пока вы лавируете среди этих невыносимо

трудных решений, стремитесь к тому, чтобы ваше поведение со всеми этими людьми соответствовало вашим ценностям и не заставило вас краснеть уже тогда, когда разрушительный эффект измены начнет сходить на нет. Если вы примете невинного ребенка своего мужа, это не значит, что вы закроете глаза на причиненный вам вред или отделаетесь легким прощением; наоборот, таким образом вы предложите мужу осознанно исправить свои ошибки и заслужить ваше прощение.

Вот к какому решению пришла эта пара: жена решила поддерживать отношения с ребенком мужа, но все свидания должны были происходить на безопасной территории — только у них дома. Муж, неверный партнер, принял ответственность за свои поступки, отказавшись употреблять марихуану ради развлечения, устроив так, чтобы любая встреча с матерью ребенка проходила в присутствии жены, и вложившись в воспитание двоих детей. Вместе пара посвятила себя укреплению отношений в контексте их расширившейся семьи.

2. Я и раньше знала, что мой муж злоупотребляет алкоголем, но недавно я выяснила, что он изменял мне с разными женщинами. Он говорит, что сожалеет, хочет исправиться и пойти на семейную терапию. Я же просто хочу развестись. У нас два сына. Он всегда будет их отцом, но с меня хватит, я не вижу смысла в сеансах. Я что-то упускаю?

Возможно. У вас может быть много причин пойти на семейную терапию. Например, высказать и понять обиды друг друга, чтобы остаться вместе и работать над укреплением брака. Или, например, заложить основы для лучших взаимоотношений после развода. Я называю этот процесс «заслужить прощение без примирения».

Вот пример. Брайан, биржевой маклер 48 лет, рассказал мне, что жизнь его летит под откос, и попросил совета, как ему выбраться. На протяжении года он почти каждую пятницу проводил в местном баре в компании алкоголя и различных женщин. Затем, в то время, когда его дети, благодаря стараниям жены Хайди, уже спали, он кое-как добирался до дома, от него несло алкоголем и сексом, и он

хотел продолжать веселиться уже с женой. Когда у Хайди открылись глаза на его двойную жизнь, которую он почти не скрывал, она преисполнилась гнева и отвращения и подала на развод. Брайан пришел ко мне, и мы сформулировали его цели: обуздать его зависимости, попытаться заслужить доверие и прощение жены и пробудить в детях положительные чувства к нему.

Понимая, сколько он потерял, и, по правде говоря, стыдясь своего поведения, Брайан искренне раскаивался и попросил жену пойти с ним на семейную терапию. Она согласилась, потому что дети связывали их неразрывными узами. Но на индивидуальной сессии Хайди предупредила меня: если она почувствует, что я подталкиваю ее остаться с Брайаном, она перестанет ходить на сеансы. Для нее целью терапии было обговорить наилучшие финансовые условия, которые мог назначить суд, и поощрить почти что бывшего мужа выстроить лучшие отношения с сыновьями.

Стоит отдать Брайану должное, он упорно стремился к своим целям. Он бросил пить, записался на программу реабилитации и регулярно посещал занятия. Он начал больше времени уделять семье, стал лучшим мужем и отцом, чем был когда-либо прежде, и возил детей на дополнительные уроки гитары, математики и в футбольную секцию. Кроме того, он внимательно выслушал Хайди и написал ей конкретное и сердечное извинение. И согласился на щедрое соглашение о разделе имущества.

Что же стало с этой парой? Да, они развелись, Хайди этот вопрос даже не обсуждала. Но на индивидуальной сессии она призналась, что, если бы ее муж попытался исправиться раньше, возможно, она бы не стала так поспешно разрывать этот брак. Такова печальная истина: порой мы должны столкнуться с суровыми последствиями своего деструктивного поведения, чтобы обрести мотивацию стать лучше для своих близких.

Важно не путать старания заслужить прощение с примирением. Если вы, пострадавшая сторона, допустите эту ошибку, вы можете лишить своего партнера возможности исправить содеянное, что пошло бы на благо вам и вашей семье. Помните, что пострадавшая

сторона может предложить обидчику искупить свою вину, не обещая при этом совместного будущего. А обидчик может попытаться заслужить прощение, даже если больше не живет с партнером и формально ему ничем не обязан. Но поскольку родители всегда будут связаны через своих детей, их желание принять ответственность за свои ошибки определит качество жизни их семьи после развода и те установки, которые они передадут своим детям.

3. Мы с Томом женаты 13 лет. Я только что узнала, что он мне изменяет — снова. Он говорит мне, будто ему очень стыдно за то, что причинил мне боль, и осуждает свое поведение не меньше меня. Я совершенно разбита, я не знаю, что еще он сделает. Я знаю только, что между нами пропасть, такая темная и глубокая, что преодолевать ее страшно. Как нам исцелиться? Стоит ли вообще говорить о прощении?

Мне очень жаль, что вам пришлось столкнуться с такой травмой. Вам может быть полезно узнать, что ваша реакция совершенно естественна. Как я писала в своей книге «Измена», когда вы, пострадавшая сторона, узнаете об измене партнера, вы переживаете не только потерю его верности или убеждения, что ваши отношения для него много значили. Вы теряете себя: свое знакомое, мудрое, драгоценное «я». Для многих это самая большая потеря из всех.

Чтобы вы могли впустить обидчика обратно в свою жизнь и, возможно, в свое сердце, он должен продемонстрировать, что сочувствует вам, что он понимает, какое горе вам причинил. Недостаточно просто сказать: «Я сожалею». Обидчик должен выслушать вашу боль, прочувствовать ее, словно собственную, и уловить, что именно вы хотите, чтобы он понял вашу травму. Это необходимый шаг для исцеления душевных ран и достижения прощения.

Я рекомендую следующее упражнение: вам, пострадавшему партнеру, стоит написать «список обид». Затем, возможно с помощью психолога, вы вместе с обидчиком скрупулезно разбираете его, проговаривая обиду за обидой. Не обязательно упоминать буквально каждую, но «огромные раны» — те, что кровоточат

и болят сильнее всего, — без внимания точно оставлять не стоит. Я советую вам быть не язвительными, а уязвимыми, когда будете описывать свои раны.

После того как вы обозначите свои обиды, обидчик должен описать каждую своими словами, без оправданий, преуменьшений или объяснений, проговорить именно то, что вы в каждом случае хотите до него донести. Затем по шкале от 1 до 10 вы определяете, насколько точно обидчик уловил то, что вас гложет. Упражнение нужно выполнять до тех пор, пока обидчик не получит как минимум 8 баллов по каждому случаю.

Когда обидчик будет зеркалить ваши слова, ему стоит их зафиксировать — не пытаться просто запомнить, — чтобы затем написать письмо с извинениями и медленно зачитать его вам. В этом письме он не просто говорит: «Прости меня», потому что сама по себе эта фраза никак не поможет вам исцелиться. В письме должно быть подробно описано, *за что* обидчик извиняется. Если все выполнено правильно, пострадавшая сторона почувствует, что ее услышали, и скажет: «Именно так!» Вовлекаясь в этот процесс, обидчик не должен думать, что он обязан сказать, будто *хотел* обидеть вас, достаточно, чтобы он продемонстрировал, что сочувствует вам и хочет исправить содеянное.

Вот пример. Муж Сьюзен, Майк, на протяжении их 17-летнего брака несколько раз изменял ей. Поначалу, когда она уличала его в измене, Майк выказывал глубокое раскаяние и обещал любить, лелеять и защищать жену всю оставшуюся жизнь. А затем он снова больно ранил ее своими тайнами и ложью. Когда Сьюзен стала всерьез подумывать о разводе, его пустые обещания превратились в настоящие поступки: он бросил пить и записался на программу реабилитации, и вместе они пришли ко мне на терапию.

Я помогла Сьюзен составить список обид, и вместе с Майком мы начали болезненный, кропотливый и важный процесс работы с ним, обида за обидой. Я называю этот процесс «проговаривание обид», или «осознание того, какую боль вы причинили». Я обнаружила, что, когда обидчик в своей манере подает сигнал:

«Пожалуйста, пощади меня! Я не хочу ничего знать о твоей боли, я не хочу о ней слышать», пострадавшая сторона отвечает: «Хорошо, в таком случае я не могу — и не хочу — сближаться с тобой». По-моему, это логично.

Вот несколько конкретных обид, которые Сьюзен назвала мужу.

- «Ты привел ту женщину [любовницу] в отель, где мы провели первую брачную ночь. Номер стоил сотни долларов, мы не могли позволить себе швыряться такими суммами. Ты сказал мне, что *мы* не можем поехать в отпуск, потому что у нас мало денег, но *ей* ты отпуск устроил. И ты обесценил воспоминание, которое я считала особенным для нас обоих».
- «Ты подарил той женщине флакон моих любимых духов, тех самых, которые ты подарил *мне* на День святого Валентина. Ты хотел чувствовать их запах на *ее* коже, а не на моей».
- «Когда мне предстояло родить в третий раз, я звонила тебе на мобильный и на рабочий, но никто не знал, где ты. Я была в панике, мне пришлось оставить детей с соседом и на такси ехать в роддом. Все это было кошмарно и унизительно. Где, черт возьми, ты был? Мне остается только догадываться».
- «Как твоей жене, мне пришлось пережить много чего отвратительного: читать интимные письма про то, как ты облизываешь и ласкаешь ее тело, найти плейлист, под который вы двое занимались любовью (я думала, что некоторые из этих песен были нашими песнями), телефонные звонки от супругов твоих пассий — совершенно незнакомых мне людей. Я не могу описать словами, сколько боли ты мне причинил».
- «Мне тяжело от мысли, что ты раздевался перед этой женщиной, но еще хуже, что вы были близкими друзьями. Это подрывает не только мое доверие, но и мою самооценку. Из-за тебя я чувствовала, что никогда не смогу угодить тебе, эту боль я несу с детства, я жила с матерью, которая не хотела ребенка».
- «Я боюсь, что ты не очень-то счастлив в нашем браке, но не можешь мне в этом признаться».

— «Сейчас я дрожу от страха каждый день… от страха, что мне придется узнать о тебе что-нибудь еще. Я ненавижу так жить. Это не жизнь».
— «Мне стыдно говорить моим близким друзьям о том, что ты снова изменил мне, а я приняла тебя обратно. Но больше меня некому утешить».
— «Я боюсь, что ты никогда не изменишься, что я останусь в этом браке и напрасно потрачу еще десять лет жизни в надежде, что все будет иначе, а ты снова вернешься на старую дорожку».
— «Я постоянно боюсь подхватить от тебя ЗППП, однако я не отказываю тебе, потому что так я хотя бы вижу, что ты меня желаешь. Я злюсь, что рискую своим здоровьем, своей жизнью только ради того, чтобы ощутить близость с тобой. И меня бесит, что постоянно приходится просить тебя сдать анализы».
— «Я устала от ощущения, что схожу с ума, потому что одновременно люблю тебя и ненавижу».
— «Мне грустно, что я говорю так много злых слов человеку, которого люблю большего всего на этом свете».
— «Мне очень больно слышать от тебя “Я сожалею, что принимал тебя как должное” каждый раз, когда ты мне изменяешь. Ты как будто повторяешь заученную фразу, а я чувствую себя просто ужасно».
— «У меня разбито сердце оттого, что наши мальчики узнали о твоей измене и видели меня несчастной».

Если вы обидели кого-то, у вас не так много возможностей исправить содеянное. Но ваша готовность без всяких оправданий выслушать историю этой боли, примерить ее на себя, словно собственную, сделать так, чтобы пострадавшая сторона почувствовала, что ее понимают и жалеют, и пообещать, что больше вы никогда этого человека не обидите, определяет ключевые моменты на пути прощения, когда вы извиняетесь за прошлые ошибки, и, возможно, дарит вам надежду на более благополучное совместное будущее.

4. Я мужчина 54 лет, и я изменил жене с 20-летней дочерью ее двоюродной сестры. Очевидно, что я поступил глупо и отвратительно, и никто не может презирать меня сильнее, чем я сам. Но я осмелюсь сказать, что хотя я — «обидчик», а моя жена — «пострадавшая сторона», она тоже делала много такого, что глубоко ранило ***меня.*** *Моя жена хочет, чтобы я выслушал ее обиды и ответил ей подробным искренним извинением, — на мой взгляд, это разумно. Но моя очередь потом придет? Если бы она меня выслушала, это помогло бы мне стать ближе к ней, честно говоря, это даже помогло бы мне* ***захотеть*** *быть ближе к ней; я хочу, чтобы она признала, что мои чувства тоже важны, и подумала над тем, что она сделала для того, чтобы между нами разверзлась пропасть.*

Да, конечно. Часто в межличностных травмах, даже если речь идет об измене, нет одного пострадавшего и одного обидчика. Нередко партнеры ранят друг друга. Не всегда, но так бывает.

Практика, когда вы оба проговариваете свои обиды человеку, который вас обидел, видите, как тот человек слушает вас с открытым сердцем, без объяснений и оправданий, и обозначаете, что вы хотите, чтобы он понял вашу боль, является важным этапом на пути исцеления отношений и обретения прощения. В противном случае пострадавшая сторона обычно ощетинивается и заявляет обидчику: «Ты не хочешь осознать, какую боль ты мне причинил, и брать за это ответственность? В таком случае я не могу — и не хочу — сближаться с тобой или впускать тебя обратно в мою жизнь».

Предупреждение: если два человека связаны общей травмой в отношениях, вполне типична ситуация, когда одному проще высказать, как другой его обидел, а второй молчит и подавляет свою боль. Часто люди сходятся именно по такому принципу и благодаря ему даже ладят, по крайней мере поначалу. Но обычно тот, кто не говорит о своей боли или не признает ее, мучится молча. Если он не выскажет все обидчику, если он и дальше будет тащить обиды на себе, точно мешок камней, пропасть между этими людьми будет только расширяться, подрывая жизнеспособность отношений.

Вот пример из практики. Когда Сара узнала, что Сид изменяет ей с молодой коллегой, она набросилась на него с угрозами навсегда разлучить с детьми и отсудить у него все сбережения. Сид знал, что поступил ужасно, и не пытался оправдывать свое деструктивное поведение.

Но во время индивидуальной сессии он излил свои боль и обиды. У него также были претензии к жене, которые он копил в себе и разве что изредка давал жене понять, каким несчастным и жалким он себя чувствует. Возможно, он *сам себе* ни разу не позволял оценить глубину своих горьких чувств. Я поработала с ним, с «обидчиком», чтобы составить список обид, нанесенных ему женой, «пострадавшей стороной». Список ясно показывал, каким ничтожным, ненужным и брошенным Сид чувствовал себя на фоне ее поведения.

Затем я подготовила Сару к смене ролей. Я сказала ей, что если она предложит Сиду открыть ей свое сердце, то должна быть готова к тому, что ей расскажут об очень глубоких ранах — возможно, она услышит о них впервые, а может, она слышала об этом много раз, но не понимала, насколько для него это важно. Сара согласилась.

На следующий день пара пришла в мой кабинет, и Сара предложила Сиду рассказать ей правду о своих ранах. Она спросила его: «Что ты хочешь донести до меня о той боли, которую я причиняла тебе в браке на протяжении всех этих лет? Не нужно щадить мои чувства или принижать свои. Просто открой мне правду». Надо отдать ей должное, это было хорошее начало — ответственное и заботливое.

Сид вытащил список из восьми «огромных ран», которые, по его мнению, Сара нанесла ему. Она была поражена, но с готовностью его выслушала. Это стало началом нового танца — более здорового взаимодействия в паре. Вот четыре обиды из списка, который Сид зачитал жене.

— «Я злюсь из-за того, что ты вне себя, когда я отправляю деньги своим родственникам в Калифорнию. Я злюсь, потому что ты не понимаешь, каким виноватым я себя ощущаю из-за того, какой замечательной жизнью мы живем здесь, в Коннектикуте.

Мои родители старые и немощные, они с трудом сводят концы с концами. У нас обоих хорошие должности. У тебя богатая семья. Ты унаследуешь кучу денег. Мои родители не знают, как им оплачивать аренду в следующем месяце. Твои не умнее и не лучше моих. Я люблю своих родителей. Мне больно за них, и ты причиняешь мне боль, когда не уделяешь им внимания или обижаешься на то, что я им помогаю».

— «Мне обидно, что ты отправляешь поздравительные открытки только своим родственникам, а *моим* нет. Я злюсь, что во время отпуска мы всегда навещаем только *твою* родню. Ты ни разу не предложила поехать к моим родителям. Это подкрепляет мое ощущение, что ты считаешь себя и свою семью лучше моей».

— «Я злюсь из-за того, что, когда мы делали ремонт, ты отказалась "выделить" мне личное пространство, где я бы мог играть на гитаре, читать книги, заниматься на тренажере и расслабляться. Ты хотела, чтобы у нас было отдельное место для красивых сервизов. Я по глупости согласился. Ты стала начальницей — моей начальницей, — а я превратился в слугу. Это наш дом, а не только твой. Ты думаешь о том, как он выглядит, что твои друзья о нем скажут, — но только не о том, что важно и комфортно для меня. Я злюсь на тебя за то, что контролируешь меня, и на себя за то, что молчу».

— «Мне обидно, что из-за тебя я чувствую себя какой-то чековой книжкой, как будто все, что я умею, — это платить по счетам. Ты к собаке относишься добрее, чем ко мне. А когда я прошу тебя о сексе, ты ведешь себя так, будто делаешь мне одолжение». И поэтому мне кажется, что ты считаешь, что ты лучше меня. Ты хочешь, чтобы я окружал тебя заботой, но ты не пытаешься заботиться обо *мне*. А я никогда об этом не говорил, к своему стыду».

Сначала Саре было тяжело и больно. Но, к ее чести, она слушала, не пытаясь оправдываться. Затем она последовала алгоритму,

описанному в предыдущем упражнении: повторяла утверждения мужа — признавая то, что он хотел до нее донести, — до тех пор, пока он не поставил ей как минимум 9 из 10 баллов в каждом случае. Потом она написала письмо с извинениями, в котором были не банальности вроде «Я сожалею обо всей боли, которую тебе причинила», а подробный анализ травм, которые она нанесла, и болезненных чувств, ими вызванных. По сути, она написала: «Я понимаю, что многократно тебя обижала, например когда ворчала из-за того, что ты отправляешь деньги своим родителям, или из-за того, что хочешь себе отдельную комнату для досуга. Я обращаюсь с тобой так, как будто я твоя начальница, а ты не имеешь права мне возразить, и ценю я тебя только как прислугу. Тебе нужно, чтобы я признала, какую горечь и досаду ты чувствуешь из-за моего поведения».

Эта практика, когда каждая пострадавшая сторона рассказывает о своих обидах, а каждый обидчик выслушивает ее с открытым сердцем и проявляет понимание, становясь одним из наиболее целительных поступков, которые два человека, связанные общей травмой, могут совершить. В данном случае после нескольких сеансов «проговаривания обид» оба партнера на индивидуальных сеансах сказали мне, что если бы они сделали это раньше, то трещина в их браке не разрослась бы до таких масштабов и не отравила бы пространство между ними. Глядя в будущее, они чувствовали себя более подготовленными к встрече с трудностями, которые неизбежно возникают, если вы делите жизнь с другим человеком.

5. Моя дочь Мишель три года встречалась с парнем по имени Адам. Все это время мы принимали его у нас дома и, честно говоря, привязались к нему. На этой неделе Мишель сказала мне, что порывает с ним и чтобы я больше никогда с ним не разговаривала. Я ответила, что мне жаль, поскольку ей приходится проходить через это расставание и боль, которую он ей причинил, и заверила ее, что оборву все контакты с ним. Но добавила, что хочу напоследок отправить ему электронное письмо — попрощаться и пожелать всего хорошего. Мишель отреагировала с такой яростью, что я просто поразилась.

Она стала угрожать мне. «Мама, — сказала она, — послушай меня! Если ты напишешь ему, то еще очень нескоро снова услышишь мой голос или увидишь меня». Я растерялась, мне было больно, и, честно говоря, я разозлилась. «Ты привела этого молодого человека в мой дом и в мою жизнь, — выпалила я в ответ. — Ты попросила любить его и принять. И я это сделала. Мне горько, что он тебя обидел, и мне не трудно прекратить с ним общение, но я считаю, что будет справедливо позволить мне попрощаться с ним». Мишель ничего не ответила.

Я решила сделать вот что: я написала Адаму безобидное короткое письмо о том, что я знаю об их с Мишель разрыве и хочу попрощаться и пожелать всего хорошего. Я намеренно не винила кого-либо, потому что даже не знала, что между ними произошло. Я отправила письмо Мишель, чтобы она посмотрела: я хотела, чтобы она видела, что ей нечего стыдиться и что я даже не встаю ни на чью сторону. Она мне не ответила. Тогда я отправила его Адаму. Это случилось два года назад. Мишель полностью закрылась от меня и по-прежнему отказывается разговаривать. Очевидно, что я каким-то образом больно ее ранила. Но, честно говоря, она тоже меня обидела. Она не невинная овечка. Так что же мне делать?

Я слышу, как вам больно оттого, что ваша дочь не поняла вас и пыталась вами манипулировать. Я также слышу, что молчание вашей дочери говорит о многом. Нарциссический гнев не обязательно бывает рациональным или заслуженным. Вас поражает его накал, а также неспособность Мишель встать на ваше место, подумать над вашими словами и принять ответственность за свое поведение. Лучшее, что вы можете для себя сделать, — это понять слабости и обиды вашей дочери, продолжать напоминать ей, что вы думаете о ней и о той боли, которую причинили, и надеяться, что со временем и жизненным опытом, когда она почувствует себя менее уязвимой и поступок того парня не будет так ее терзать, она начнет впускать вас обратно в свою жизнь.

Во второй части книги «Смелость прощать и свобода этого не делать», которая называется «Отказ прощать», я описываю некоторые

поведенческие черты нарциссов. Возможно, этот материал поможет вам понять реакцию вашей дочери и не воспринимать ее так близко к сердцу. Может быть, когда-нибудь вы узнаете, как именно Адам ранил Мишель так глубоко, и это также объяснит ее поведение. И возможно, когда-нибудь Мишель сможет менее чувствительно реагировать на ваше поведение и подвергнуть критике собственное. Однако если она нарцисс, то не стоит на это рассчитывать. Ваше исцеление в большей степени будет основано на вашем понимании и принятии ее недостатков, а не ее сочувствия и желания вас понять.

6. Моя жена Тамми изменила мне с моим так называемым «лучшим другом». Тамми хочет спасти наш брак, и я согласился. (Я понимаю, что тоже не идеален, хотя я не заставлял ее изменять мне.) Что до ее любовника, я не то что прощать его не хочу, я мысленно представляю, как уничтожу его, его репутацию и его семью. Вы можете что-нибудь посоветовать?

Когда нас обижают, вполне естественно желать мщения. Но в моей модели принятия я описываю шаги, которые помогут вам исцелиться *без* прощения. На втором шаге вам требуется отказаться от желания мстить, но при этом продолжать искать справедливое решение.

Мне вспомнилась история двух семей, которые были очень близки, пока Грег, лучший друг Джима, не переспал с его женой Дианой. Когда Джим узнал обо всем, они с женой пришли ко мне на терапию и порвали все отношения с той парой. Месяц спустя Джим и Диана пришли на вечерний концерт школьного оркестра, в котором играл их сын. В антракте Джим обернулся и, к своему ужасу, увидел, что все это время Грег с женой сидели прямо позади них. Не успев подумать, Джим выпалил: «Ты гребаный урод!» Грег в долгу не остался: «Ага, а твоя жена гребаная шлюха!» С этими словами оба вскочили на ноги и, к ужасу и стыду своих семей, набросились друг на друга с кулаками на глазах у всей школы.

Это так же бессмысленно, как и печально.

Другой клиент, Эван, архитектор-озеленитель, подробно описал мне случай, когда он «не понимал, что делает». Он отправился в Нью-Йорк

на деловую встречу и был рад приехать пораньше, но, не найдя места на парковке, почувствовал, что начинает нервничать. Покружив вокруг здания, он наконец увидел свободное место у обочины. Он уже собирался туда встать, как другой водитель подрезал его и встал на вожделенный клочок земли. Эван пришел в такую ярость, что припарковался так, чтобы тот водитель не мог выехать, открыл багажник, вытащил разводной ключ и демонстративно стал постукивать им по капоту чужой машины.

Когда мы обсуждали этот случай на сеансе, он признал, что потерял контроль и руководствовался исключительно гневом. И он понял, что у того человека в машине мог быть пистолет или он мог отомстить ему еще каким-нибудь жутким способом. Агрессия одного человека обычно провоцирует агрессию другого. Каковы плюсы? Каковы минусы? О чем он думал? Он вообще думал?

Во всех этих случаях люди были настолько ослеплены гневом, что не осознавали потенциально разрушительных последствий своего поведения. Помните, что стадии принятия не требуют от вас «любить ближнего» или «подставить другую щеку». Но они требуют самоконтроля во имя *стратегической* выгоды — например, избежать физического ущерба или не опозорить себя и тех, кого вы любите.

7. Когда я узнала, что у моего мужа есть ребенок от другой женщины... Я не хочу драматизировать, но я не могла дышать. Несмотря на то что это было много лет назад, может, некоторые травмы в отношениях слишком тяжелые, чтобы их простить?

Мне очень жаль, что вам пришлось столкнуться с настолько тяжкой травмой. Вполне естественно, что вы страдаете не только от стыда, что ваш партнер вам изменил и втайне от вас завел ребенка, но и от того, что я называю величайшей потерей из всех, — краха вашего самодостаточного, устойчивого «я».

Мне вспоминается пара, одна из самых пожилых, когда-либо приходивших в мой кабинет: Джон и Мэри, женатые 52 года, благочестивые христиане и украшение своего религиозного сообщества. Мэри рассказала мне их историю: она искала на чердаке налоговые

квитанции и случайно наткнулась на запечатанную коробку с документами. Открыв ее, она обнаружила внутри документы об отцовстве и денежных выплатах на ребенка мужа, которому тот продолжал помогать на протяжении последних 30 лет. Он больше не поддерживал никакой связи с ребенком и его матерью (своей любовницей) и нанял юриста, чтобы тот переводил алименты.

Когда Мэри рассказывала мне эту историю, она начала кричать — она кричала и кричала, пока наша сессия не закончилась на час позже назначенного времени. Я никогда не чувствовала себя такой беспомощной, как в тот раз. Через десять минут после того, как они ушли из моего кабинета, прозвенел колокольчик. Когда я открыла дверь, на пороге стояла Мэри, вся в слезах. Она прохрипела: «Я пришла извиниться перед вами за то, что вела себя так безобразно. Мне так жаль, что вам пришлось все это выслушать».

Мне было очень ее жаль, и все, что я смогла тогда сделать, — это ласково взять ее за руку, посмотреть в глаза и постараться успокоить. «Вам не за что извиняться, — сказала я. — Громкий крик — естественная реакция при такой сильной травме. Мне понятна ваша реакция. Мне очень жаль, что вам пришлось столкнуться с этим». С минуту она смотрела на меня, потом промокнула глаза платком и пошла обратно к своей машине.

Иногда нам нужно простить себя за то, что мы всего лишь люди.

8. Десять лет назад, когда я узнала, что мой муж спит с секретаршей, я развелась с ним. У нас обоих уже новые семьи, и надо отдать ему должное, он всегда чутко относился ко мне, и это смягчило мою ненависть и боль. Это то же, что вы называете «дешевым прощением?»

Вы позволите мне закончить эту книгу примером из собственной жизни?

Вот он: когда мне было 19, я вышла замуж. Я поверить не могу, что родители меня отпустили! Прощение до сих пор мне не дается.

После рождения двух сыновей я узнала, что муж мне изменяет. Мы развелись, и со временем оба создали новые семьи. Но во время

кризиса нашего брака я не знала, куда деться от боли и стыда. Я только что начала частную практику, и вот я, клинический психолог, даю советы парам и при этом сама нахожусь в процессе развода. Это была жуткая страница в моей жизни.

Но и я, и мой первый муж пережили это и нашли новых партнеров. А в профессиональной сфере мне повезло работать с доктором Аароном Беком на практикумах лечения клинической депрессии (тема, близкая моему сердцу), я написала «Измену» и «Смелость прощать и свобода этого не делать» и попробовала себя в амплуа ведущей конференций со своей радикальной моделью исцеления травм в отношениях — как с прощением, так и *без* него.

Мой бывший муж умер десять лет назад, но, когда я вспоминаю нашу жизнь вместе и после развода, я вспоминаю не только то, как плохо мне было после его измены, но и то, что он сделал, чтобы утешить меня, исцелить и заслужить мое прощение. Например, он оплатил нашим детям обучение в лучших частных школах, лагерях и колледжах и ни разу не пожаловался и не попросил меня разделить расходы. (Замечательно!) А когда моя близкая подруга потеряла работу и была вся на нервах, он проявил участие и нашел ей даже лучшую должность. Возможно, он даже спас ей жизнь. И это тоже замечательно. А когда умерла моя мама, а на мои плечи легли заботы об отце — моем милом беспомощном папочке, — мой бывший муж снова показал себя с лучшей стороны.

Папа упал и сломал ключицу, и мы сразу же повезли его в больницу. Через несколько дней медсестра сообщила нам: «Нам нужна эта кровать. Вашего отца выпишут сегодня днем».

«Хорошо, — сказала я. — Куда его переведут?»

«Это вам решать, — резко ответила она. — Вы должны его забрать до трех».

Я обзвонила все ближайшие больницы и не смогла найти ни одного свободного места для отца в радиусе сотни миль от его дома. В отчаянии я позвонила бывшему мужу, тому, который так больно меня ранил и так ужасно предал, и попросила о помощи. К его чести, он использовал все свои связи, чтобы положить папу в одну из лучших

клиник Коннектикута. Не говорю, что это было этично или правильно, но я была ему очень, очень благодарна. И он таким образом заработал дополнительные очки для моего прощения. Да, именно так.

Я называю этот процесс «заслужить прощение с помощью конкретных действий и демонстрации раскаяния». Это не туманные дешевые извинения или самоуничижение. Это очень личностные, достойные поступки, показывающие, что обидчик действительно раскаивается. Они не обязательно должны быть напрямую связаны с оскорблением, но с них начинается долгий путь исцеления от обиды и боли.

***

Тех из вас, кто читает эту книгу, я хочу попросить подумать над тем, чем она привлекла вас. В вашей жизни есть кто-то, кто вас обидел? Если да, как именно он это сделал? Что он сделал (если сделал), чтобы помочь вам исцелиться? Вы простили его? Если нет, то что ему нужно сделать, чтобы вы приоткрыли ему дверь обратно в свое сердце? Стоит ли ему знать об этом?

Возможно, также пришло время поразмышлять над *вашим* вкладом в травму. Может быть, есть кто-то, кого вы обидели и чья рана остается открытой, зараженной и воспаленной. Есть ли что-нибудь, что вы можете и хотите сделать, чтобы помочь тому человеку проговорить свою обиду, выслушать его, разобраться во всех недопониманиях и нанести на рану целительный бальзам?

Если не теперь, то когда?

Приложение

Как детские раны обидчика повлияли на его отношение к вам

Пытаясь разобраться в поведении обидчика безотносительно к тому, что вы сказали или сделали, вы можете заглянуть в его прошлое и поразмышлять о важных эпизодах его детства.

Доктор Джеффри Янг называет пять «базовых эмоциональных потребностей»[1], которые любой человек должен удовлетворить, чтобы его личность сформировалась здоровой и уравновешенной. Он отмечает, что в тех случаях, когда эти потребности игнорируются, у нас складывается искаженное восприятие себя, окружающего мира и других людей. Человек, который вас обидел, скорее всего, также перенес во взрослую жизнь и в отношения с вами свои деструктивные мысли и чувства.

Я предлагаю вам изучить нижеприведенный список базовых эмоциональных потребностей и спросить себя: «Какие из них, на мой взгляд, обидчик не мог удовлетворить?» Даже если вы почти или вообще ничего не знаете о его прошлом, вам может быть полезно подумать о том, чего он был лишен, — например, чтобы напомнить

себе, что сейчас и всегда этот человек жил своей, отдельной от вас жизнью.

Вот эти пять базовых потребностей.

1. Безопасная привязанность к другим.
2. Автономия, компетентность и ощущение идентичности.
3. Свобода выражать актуальные потребности и чувства.
4. Спонтанность и игра.
5. Реалистичные границы и самоконтроль.

Те, кто был лишен возможности удовлетворить какую-либо из базовых потребностей, обычно реагирует одним из трех способов — это *капитуляция, избегание* или *сверхкомпенсация*. Все они, как правило, начинаются как здоровые стратегии поведения, которые помогают человеку выжить и адаптироваться к токсичной обстановке. Но к тому времени, когда вы встречаетесь с этим человеком, эти стратегии могут стать нерабочими и деструктивными.

Давайте в качестве примера рассмотрим мальчика, чей отец бросил семью ради другой женщины.

Если мальчик следует стратегии *капитуляции*, вероятно, во взрослом возрасте он будет искать людей, из-за которых будет чувствовать себя таким же одиноким и нежеланным, как в детстве, когда отец бросил его. Он может обнаружить, что его влечет к людям, которым он неинтересен, в результате чего старые раны будут открываться снова и снова.

Если он усвоит паттерн под названием *избегание*, то будет держаться подальше от людей, которые вызывают у него неприятные воспоминания или чувства из прошлого. Он может в принципе избегать отношений.

Если же он последует третьей стратегии, *сверхкомпенсации*, он будет агрессивно сопротивляться мыслям и чувствам, которые уходят корнями в детство. Например, чтобы преодолеть ощущение беспомощности и ожидания потери, он будет стараться взять под контроль свою жизнь, бросая людей первым, пока они не бросили его, и регулярно изменять своему партнеру, чтобы не привязываться к нему.

Люди, которые капитулируют перед болезненными ситуациями, с меньшей вероятностью обидят вас, чем те, которые избегают их. Тот, кто следует стратегии избегания, обидит вас с меньшей вероятностью чем тот, кто сверхкомпенсирует.

Давайте рассмотрим каждую из пяти базовых потребностей и попробуем определить, какую из них ваш обидчик в свое время не мог удовлетворить, как он справился с этой депривацией и как его поведенческие паттерны могли ранить вас. Важно не точно определить каждый паттерн, а понять, как поведение обидчика может угрожать вам, и научиться не принимать его на свой счет.

Базовая эмоциональная потребность 1: безопасная привязанность к другим

Всем нам необходимы единение с другими людьми и чувства, которые оно дает: стабильность, безопасность, принятие, забота, эмпатия, уважение. Если обидчик, особенно в детстве, пережил какую-либо из нижеперечисленных травматических ситуаций, во взрослом возрасте у него меньше шансов сформировать прочные, долговременные связи с другими людьми.

— Покинутость.
— Недоверие и абьюз.
— Эмоциональная депривация.
— Ощущение собственной неполноценности (неодобрение, осуждение и упреки).
— Социальная изоляция.

Покинутость

Если обидевшего вас человека родители бросили физически или эмоционально, вероятно, он будет вести себя в соответствии с одним из трех паттернов, о которых мы говорили выше. В первом случае он

капитулирует перед своим ожиданием, что его бросят. Выражается это в том, что он либо станет цепляться за вас и собственнически ревновать, будучи не уверен в вашей любви, либо уйдет от вас в более токсичные, абьюзивные отношения, если в отношениях с вами будет чувствовать себя в безопасности. Во втором случае он станет избегать разрыва отношений и не будет сближаться ни с кем, в том числе с вами, какими бы заботливыми и преданными вы ни были. В третьем случае он будет сверхкомпенсировать травму, отдаляясь от вас и отрицая свою потребность в близком общении либо подвергая вас тому же абьюзу, который испытал когда-то сам.

В качестве примера возьмем Мэтта и Джуди, пару 30 с лишним лет. Обоих в детстве бросили родители, но они усвоили разные паттерны, которыми руководствовались во взрослом возрасте. Мэтт сверхкомпенсировал свой недостаток единения с другими: он делал все, чтобы его жена чувствовала себя такой же бесполезной и ненужной, каким он ощущал себя в детстве. Джуди капитулировала: она терпела партнера, который делал все, чтобы она чувствовала себя такой же бесполезной и ненужной, какой ощущала себя в детстве. Он отрицал потребность в семье, а она отчаянно ее хотела.

Когда я познакомилась с Джуди, она была беременна первым ребенком и недавно сходила на УЗИ. Плод развивался хорошо, но Джуди была вся в слезах. «Я попросила Мэтта пойти со мной к врачу, — рассказала она, — но ему было так скучно, что он почти все время дремал. Потом он начал флиртовать с медсестрой. Может, он добавит ее в список своих побед».

Джуди места себе не находила, размышляя: «Что со мной не так? Чем я не устраиваю его?» Некоторые ответы она нашла, когда заглянула в его прошлое.

«Отец Мэтта — алкоголик, — рассказала она мне. — Мать бросила его через месяц после рождения и допилась до клинической депрессии. Мэтт делает все возможное, чтобы оттолкнуть меня, но он не такой равнодушный, каким пытается выглядеть. Ему просто страшно поверить в нас, в жизнь, в то, что два человека могут любить друг

друга и быть верными и заботливыми. Я понимаю, какие мучения он пережил в прошлом, и очень сочувствую ему. Но на этом мое понимание останавливается — я не его психолог, я его жена и больше не позволю ему топтать мою самооценку. Я оставлю ребенка и буду жить своей жизнью. Пусть наши детские травмы похожи, но в итоге мы пришли к разным вещам».

В итоге Джуди приняла Мэтта таким, какой он есть, и приняла его поведение, не возлагая вину на себя. Спустя шесть месяцев после рождения ребенка она решила развестись. Она поняла, что принятие не требует примирения.

Недоверие и абьюз

Если обидчика подвергали физическому или моральному насилию, он может прийти к убеждению, что отношения опасны и непредсказуемы, что личные границы всегда нарушаются, и в итоге будет относиться ко всем, в том числе и к вам, с недоверием. Если он капитулирует перед детскими паттернами, его будет тянуть к агрессорам, к ощущениям, которые ему до боли знакомы. Избегая абьюза, он будет всегда настороже и никого к себе не подпустит. Или он может закрывать глаза на травму, которую ему причинили. Так поступала мать моей клиентки Шерон.

В детстве Шерон насиловал ее сводный брат, и она ненавидела свою мать за то, что та не защитила ее. Когда Шерон пришла ко мне, она только что узнала, что в детстве ее мать также подверглась сексуальному насилию, и то, что она не могла спасти Шерон, было частью глубоко укоренившейся защитной реакции, основанной на отрицании и депрессии.

«Я никогда не смогу простить маму за то, что она закрывала глаза на происходящее, — сказала мне Шерон. — Но я наконец понимаю и принимаю ее молчание как способ справиться с детской травмой. Что до меня, я до сих пор пытаюсь преодолеть ощущение, что я плохая и не стою ничьей заботы».

Кто-то может сверхкомпенсировать аналогичные детские травмы, взяв пример с человека, который обижал его, и обращаться с вами точно так же. Испытывая отвращение к чужой уязвимости, которая так напоминает их собственную, он нацелится на кого-нибудь вроде вас, кому нужна его любовь или одобрение. Травмы, которые он перенес в детстве, могут спровоцировать искаженное чувство собственной важности, что в его глазах будет равносильно разрешению причинять вам тот же вред, который когда-то причинили ему.

Питер, 42 года, следовал этой модели, пока не оглянулся на свое прошлое и не осознал тот вред, который причинял себе и своим детям-подросткам. В детстве он пострадал от отца, отличавшегося взрывным темпераментом. Сам став родителем, он повторял этот паттерн, сначала замыкаясь в неприступном молчании, а затем внезапно срываясь на сыновьях в ресторанах и других общественных местах.

«Когда они отказались провести со мной День благодарения, — сказал он мне, — я наконец очнулся и понял, каким я был тираном: я унижал и запугивал их. Мой отец поступал со мной точно так же, а с ним так обращался его отчим. Было страшно, но при этом поразительно увидеть, как все взаимосвязано. Когда мой отец чувствовал угрозу, он думал, что может наброситься на меня, читая нотации своим отвратительным голосом, и что я все равно буду его уважать и захочу общаться. Я с детьми поступаю точно так же. Естественно, что они не хотят быть рядом со мной».

Увидев эти семейные закономерности, Питер смог отказаться от мысли, что отец нападал на него, потому что он того заслуживал. Напоминая себе, что его отец тоже был жертвой и в детстве подвергался абьюзу, Питер стал чувствовать себя менее эмоционально разбитым, что помогло ему принять родителя таким, каким тот был, — человеком со своими недостатками, искалеченным тяжелыми детскими травмами. Вооружившись этим знанием, Питер стал работать над тем, чтобы вернуть доверие детей и наладить общение с отцом — не близкое, но такое, которое устроило бы его. Питер усвоил, что не обязан следовать нездоровым паттернам. «Насилие закончится здесь, на мне, — сказал он мне. — Я не стану передавать его следующему поколению».

Эмоциональная депривация

Если ваш обидчик рос без должной заботы (тепла и внимания), без эмпатии (возможности поделиться своими чувствами) или защиты (наставничества и руководства), во взрослую жизнь он может перенести ощущение одиночества и разобщенности. Если в детстве его не ценили таким, какой он есть, а обращались как с игрушкой, призванной развлекать нарциссических родителей, то этот человек может чувствовать, что он недополучил любви, и захочет, чтобы вы компенсировали ему то, чего у него не было в детстве.

Во взрослом возрасте он может действовать по-разному. Капитулируя перед прошлым, он станет искать партнера, который будет таким же холодным и отстраненным, как и его родители, что позволит ему чувствовать себя таким же нелюбимым, как в детстве. Пытаясь избежать прошлой травмы, он отдалится от вас, лишь бы его не обидели снова. А в случае сверхкомпенсации он, скорее всего, выберет один из трех путей. Первый — зациклиться на своих желаниях и тратить непомерные суммы на материальные блага, чтобы компенсировать человеческое участие, которого он никогда не знал. Второй — он может стать тем, кого Янг и Клоско называют «правомерным зависимым»[2], — человеком, который считает, что если его обделили заботой, то именно вы обязаны о нем заботиться. Каждый раз, когда вы ему не помогаете, он воспринимает это как смертельную обиду и набрасывается на вас. Третий — он будет маниакально требовать вашей любви и внимания, чтобы компенсировать эмоциональную депривацию, которую пережил в детстве. Что бы вы для него ни делали, этого будет недостаточно.

Рик обнаружил подобную эмоциональную зависимость у своей жены Джен, когда однажды вечером заглянул в подвал и увидел ее за компьютером — в черном нижнем белье. «Могу только догадываться, кому она писала, — говорил он мне. — Я ничего не сказал, но моя самооценка упала ниже плинтуса. Я не понимал, что тот человек давал ей такого, чего не мог дать я. Я всегда считал, что

в сексе мы хорошо подходим друг другу, теперь у меня даже эрекция пропала. Звучит смешно, но я уже готов идти покупать "Виагру". Я спрашивал себя: "Как я мог испортить самые важные отношения в своей жизни?" Наконец я вызвал Джен на разговор, и она рассказала мне про свой ритуал: принимать ванну с маслами, надевать сексуальное белье и изливать душу тому парню, который сам себя называл священником. Она находила весь этот процесс очень возбуждающим».

Вся эта ситуация привела к кризису отношений, но и стала поводом для того, чтобы Рик и Джен впервые за несколько лет поговорили начистоту. Джен призналась, какой опустошенной и одинокой себя чувствует. Рик выслушал ее и признал свою долю вины. «Я знаю, что в какой-то степени виноват, — сказал он мне. — Иногда я ухожу в себя. Ей нужно больше — больше внимания, заботы и понимания, — и я готов над этим работать. Но я также знаю, что она всю жизнь чувствовала себя одинокой со своим отцом-трудоголиком, которого никогда не было дома, и маниакально-депрессивной матерью, которая обвиняла детей в том, что они испортили ей жизнь».

Рик понял, что не он один был виновником проблем Джен — в них как минимум внесли свой вклад черствые родители. Это частично освободило его от груза вины и помогло вернуть чувство собственного достоинства. Кроме того, это позволило ему принять потребность Джен в близком общении, при этом не поощряя ее непристойного поведения в онлайн-чатах. «Я не твоя мать или твой отец, — сказал он ей. — И я не плохой муж. Я хочу, чтобы ты шла ко мне, когда тебе одиноко, а не к какому-то постороннему в интернете. Дай мне шанс позаботиться о тебе».

Рик также понял то, что Джен так понять и не смогла: чтобы у их отношений был шанс, ей необходимо смириться с тем уровнем одиночества, от которого ее никто не сможет спасти. После того как Рик поймал жену еще на нескольких виртуальных изменах, он хладнокровно принял ее поведение и развелся с ней.

Ощущение собственной неполноценности

Вашего обидчика могли травмировать родители, которые унижали его или критиковали сверх меры, в результате чего он чувствовал себя ненужным и нелюбимым. В детстве его могли сравнивать с братом или сестрой (не в его пользу) или у него мог быть неврологический диагноз, например СДВГ или дислексия, из-за которых он чувствовал себя «не таким». Во взрослом возрасте он может по-прежнему стыдиться самого себя и бояться, что кто-то заметит его неполноценность. Он может считать свои недостатки как внутренними («Я скучный, я глупый»), так и внешними («Что с меня взять; я асоциален»). Если он в состоянии передать свои чувства, он может сказать вам: «Я самозванец. Знай ты меня по-настоящему, ты бы вряд ли захотел со мной общаться».

Человек, который вырос в таком осуждении, следует нескольким деструктивным паттернам. Он может капитулировать перед критикой, что укрепит его негативное восприятие себя, как это было с моей клиенткой Лоис. «Родители всегда относились к моему брату так, точно мозги в семье достались ему одному, — с горечью вспоминала она. — По сравнению с ним я всегда чувствовала себя глупой. На самом деле в колледже я училась лучше, потому что убивалась ради хороших оценок, пока он пропускал уроки и баловался наркотиками. Но даже сегодня мои родители рассуждают о его интеллекте и моем “чувстве стиля”, как будто у меня способностей намного меньше. И печальнее всего, что я в какой-то степени им верю».

Те, кто, как Лоис, поддается ощущению своей ничтожности, вряд ли скажут или сделают что-то такое, что причинит вам вред, но их неуверенность в себе может действовать вам на нервы. Те, кто уходит в избегание, подавляя свои истинные мысли и чувства, чтобы спрятаться от вашей критики, также вряд ли вас обидят. Но вам стоит опасаться тех, кто сверхкомпенсирует ощущение своей ущербности, проецируя свою хрупкость и неуверенность на вас. Вероятно, что этот человек попытается командовать вами, чтобы *вы* чувствовали себя глупыми, неспособными и никчемными. Поступая

нагло и заносчиво, он может создавать видимость совершенства, прячась за жестким, агрессивным фасадом, лишь бы вы или кто-нибудь еще не узнал его по-настоящему.

Мать Бреда знала его слишком хорошо, чтобы ожидать от него сочувствия, а эмпатии и подавно. Бред терроризировал всех, ее в том числе, своей убежденностью, что он лучше, умнее, успешнее всех и каждого на этой планете. Чего он не осознавал, так это того, что его активно не любили. Однако мать по-прежнему принимала его, потому что понимала истоки его проблем с самооценкой. «Его отец сам добился успеха в жизни и был очень высокого о себе мнения, — рассказала она мне. — Бред — наш первенец, он унаследовал стремительно развивающийся бизнес отца и плохую кожу дедушки. Его младший брат выглядел как модель из журнала: атлетичный, мускулистый, красивый. Бред невольно сравнивал себя с двумя другими мужчинами в семье и делал выводы не в свою пользу. Он до сих пор на них обижен. Чего бы он ни достиг, он все равно не будет чувствовать себя победителем. Так что, когда он разговаривает со мной зло или свысока, я стараюсь вспомнить, сколько печалей он перенес за свою жизнь, и принимаю его таким».

Социальная изоляция

Человек, которого в детстве унижали по причине иного экономического статуса его семьи или расы, может расти с тревожностью и теряться при общении с другими людьми. Будучи взрослым, он может следовать нескольким поведенческим паттернам. Те, кто капитулирует перед воспоминаниями о том, как их отвергали, действительно считают себя ущербными и будут вести себя кротко и даже раболепно. Избегающие будут уклоняться от чьего-либо общества. Те, кто сверхкомпенсирует, пытаются быть настолько безупречными и идеальными во всем, что никто не знает, в чем их упрекнуть. Или они могут всеми силами привлекать к себе внимание, а затем поворачиваться спиной к другим (потому что подсознательно ждут

того же от них) и высмеивать их так же, как когда-то высмеивали их самих.

Одна моя клиентка, Кэрол, страдала оттого, что ее муж Джон вел себя подобным образом. Ей было непросто жить с его абьюзом.

Отец Джона ушел из семьи, когда ему было два года. Его мать вышла за породистого бостонца по имени Рэндалл. Джон очень хотел влиться в новую семью, но сводные братья относились к нему как к человеку второго сорта. Он ненавидел лакросс, но начал играть в него, чтобы сблизиться с отчимом, который был звездой лакросса в Принстоне. Одноклассники безжалостно потешались над его неблагозвучной фамилией. Джон очень хотел взять фамилию отчима, но, когда набрался смелости попросить его об этом, Рэндалл ответил: «Я подумаю» — и следующие семь лет об этом не заговаривал. Когда он наконец вспомнил о просьбе Джона, тот ответил: «Спасибо, но нет, спасибо».

«Это так типично для Джона — отказываться от того, что значит для него так много, — говорила мне его беременная жена Кэрол. — Он всю свою жизнь так делает. Семья отвернулась от него. Теперь он игнорирует меня. Из-за них он чувствовал себя человеком второго сорта. Теперь он свысока общается со мной. Когда прошлым вечером он заговорил со мной на вечеринке, он назвал меня косаткой — и это на глазах у всей моей семьи».

Я спросила Кэрол, почему она все еще с ним. «Потому что время от времени он признает свои проблемы и тянется ко мне, — ответила она. — Он говорит: “Я всю жизнь хотел, чтобы меня принимали таким, какой я есть. Иногда я поступаю глупо или по-детски, просто чтобы добиться внимания, даже если оно негативное. Иногда я высмеиваю тебя, когда мы собираемся вместе с друзьями, потому что чувствую себя неуверенно. Я стараюсь быть забавным, надеясь, что люди меня полюбят, но потом я увлекаюсь и говорю всякие нелепости. Я не знаю, как вести себя с другими. Но я стараюсь. Пожалуйста, дай мне шанс”».

Жизнь с Джоном напоминала проживание в зоне боевых действий. Что помогало Кэрол принять его и сохранить свое достоинство

и самооценку, так это понимание, что Джон уже был психологически травмированным, когда вступал в отношения с ней, и его проблемы не начинались и не заканчивались на ней. То, что Джон *также* это понимал, делало прощение возможным.

Базовая потребность 2: автономия, компетентность и ощущение идентичности

В детстве нам всем необходимо, чтобы нас поощряли изучать окружающий мир, учиться на своих ошибках и развивать четкое ощущение своего «я» отдельно от родителей или опекунов. Если ваш обидчик стал жертвой гиперопеки или унижения со стороны родителей, он, вероятно, стал сомневаться в своей способности выжить самостоятельно и добиться успеха в жизни. Будущее в таком непредсказуемом мире может представляться полным опасностей и в итоге привести к разочарованию.

Человек с такими сомнениями и страхами, вероятнее всего, будет относиться к вам одним из трех способов, которые мы обсуждали выше. Он может капитулировать перед своим прошлым и во всем полагаться на вас. Может пытаться избегать тревог, которые испытывал в детстве, и пасовать перед любыми новыми трудностями. Любое действие — планирование отпуска, починка крана — будет восприниматься им как непосильная задача. Или, возможно, он сверхкомпенсирует детское ощущение зависимости и станет «антизависимым»[3]. В попытке казаться не таким испуганным и слабым, как когда-то, он может никогда ни о чем не просить и относиться к вам пренебрежительно.

Базовая потребность 3: свобода выражать актуальные потребности и чувства

Обычно мы расцветаем в среде, где свободно можем выражать разумные потребности и эмоции. Обидчик, которого воспитывали деспотичные или эмоционально зависимые родители, мог с раннего

возраста научиться подавлять самовыражение и быть чрезмерно ответственным.

Те, кто капитулирует перед этими паттернами или избегает их, вряд ли сделают что-либо, за что вам потребуется их прощать; стиль поведения этих людей обычно таков, что вы скорее будете высоко их ценить либо как минимум уживаться с ними. Не подозревая, что они на самом деле думают и чувствуют — они и сами могут этого не знать, — вы скорее сочтете их скучными или надоедливыми, чем склочными. Вы можете обнаружить некую безликость в ваших отношениях, и в таком случае вам будет трудно испытывать к этим людям как симпатию, так и антипатию. Вы можете не догадываться, что, хотя внешне они излучают альтруизм и жертвенность, глубоко внутри они злятся на вас за то, что теперь чувствуют себя такими же ненужными и угнетенными, как в детстве, — реакция, которую вы никак не ожидали.

Третий способ для обидчика справиться с детскими травмами — сверхкомпенсация. Если в детстве его личность подавляли — если родители принуждали его быть кем-то другим, таким, каким они хотели его видеть, — во взрослом возрасте он может деструктивно этому сопротивляться, а вы окажетесь в роли жертвы. Чтобы навсегда избавиться от амплуа хорошего, удобного ребенка, он может сделать что-то совершенно ему не свойственное, что-то эгоистичное и безрассудное, например изменить или ударить вас.

Базовая потребность 4: спонтанность и игра

Иногда нам всем нужно отпустить все мысли, следовать естественным склонностям и повеселиться. Если обидчик рос в доме, где действовали строгие правила, где ценили контроль эмоций и требовали быть во всем идеальным, он может не осознавать ценности «непродуктивных» действий, которые создают ощущение счастья, способствуют развитию творчества и близости, такой как секс или общение с друзьями.

Человек, который капитулирует перед завышенными родительскими стандартами, вряд ли вас обидит — в конце концов, его компульсивное

поведение доставляет ему не меньше проблем, чем вам, и его критика, скорее всего, направлена на него самого. Но жизнь с таким человеком, вероятно, будет наряженной и тусклой.

Другой человек, выросший в подобных жестких условиях, может сверхкомпенсировать их и сам стать «инквизитором», постоянно критикуя вас за несоответствие его нереалистично высоким стандартам и заставляя вас стыдиться своего уникального, несовершенного «я», — иными словами, того, что вы не являетесь им. Полагая, что его миссия — преподать вам урок и «улучшить» ваш характер, он может попытаться переделать вас под себя, в результате чего вы будете чувствовать себя забитыми и униженными.

Базовая потребность 5: реалистичные границы и самоконтроль

Если родители обидчика учили его быть ответственным, вежливым и эмпатичным, по мере взросления он, вероятнее всего, научится соразмерять свои права с обязанностями перед окружающими. Однако если его избаловали мягкосердечные родители — никто не контролировал его поведение и не учил, что нужно уметь договариваться, — он мог вырасти с убеждением, что он особенный и правила приличия для него не писаны. Он может командовать вами не потому, что у него есть такое право, а потому, что ему необходимо чувствовать власть и контроль над вами. Не зная слова «нет», он наверняка будет обладать раздутым чувством собственной важности и гипертрофированным самомнением.

Как мы уже разбирали ранее, люди реагируют по-разному на одни и те же травмы. Если ваш обидчик рос без самоконтроля и реалистичных границ, он мог капитулировать перед чувством собственного превосходства и вести себя с вами так же грубо, как некогда с другими детьми. Не умея контролировать свои эмоции и действия, он будет ждать, что вы станете его обслуживать, и набрасываться на вас, если ваше поведение будет как-либо угрожать его непомерному эго.

Другой будет следовать паттерну избегания, например постоянно прыгать с одной работы на другую и от одних отношений к другим, или пойдет на поводу у сиюминутных наслаждений, таких как секс, алкоголь и наркотики.

Третий может сверхкомпенсировать и стать крайне дисциплинированным и ответственным, постоянно жертвуя своими интересами ради ваших. Очевидно, что такой человек вряд ли вас обидит, если только не возненавидит свою подчиненность и не заставит вас заплатить за это.

Бекки и Лора, две сестры, после долгого и трудного развода родителей усвоили противоположные паттерны. Изнеженная и избалованная Бекки манипулировала родителями, зная, что ей все сойдет с рук. Во взрослом возрасте она продолжала вести себя в соответствии с этими эгоцентричными импульсами. Лора, напротив, сверхкомпенсировала, пренебрегая своими потребностями и заботясь обо всех, кроме себя.

Тридцать лет спустя Лора, которая была на четыре года старше Бекки, пришла ко мне на терапию. «Моя сестра всю жизнь меня использовала, — сказала она мне. — Я хотела бы узнать, что я могу сделать, чтобы примириться — если не с ней, то хотя бы с собой».

Лора рассказала свою историю. «Когда наши родители разошлись, нам каждые несколько дней приходилось ездить от мамы к папе. Бекки отлично умела играть в игру под названием “ребенок разведенных родителей”. Она придумывала предлоги, чтобы оставаться дома и не ходить в школу, и мама, которая больше всего на свете боялась, что папу мы полюбим больше, потакала ей. Бекки забывала дома обед или сменную обувь, и мама бросалась к ней в школу, как будто других дел у нее не было. Папа наоборот. Он не знает, что такое чувство вины. Он оставлял нас дома одних в компании нянек и карманных денег. Бекки приглашала к себе друзей и устраивала бардак, а бедная няня, которая до смерти боялась потерять работу, все за ней убирала. Очень скоро стало ясно, что если мы что-то натворим в доме у мамы, то она все равно слишком разбита и подавлена, чтобы нас наказывать, а если у папы, то к тому времени, когда он об этом узнает, мы уже будем у мамы».

Лора перешла к рассказу о настоящем. «Бекки по-прежнему думает исключительно о себе, — говорила она мне. — Я никогда не встречала человека, который был бы настолько эгоцентричен. Ее девиз: “Что бы мне сделать для себя сегодня?” С ней можно неплохо повеселиться, но я не думаю, что она привязана хоть к кому-то, помимо нее самой. Когда я говорю ей, как мне обидно из-за того, что она никогда не звонит мне на мой день рождения, что она дает о себе знать, только когда ей что-то нужно — моя одежда или квартира, чтобы провести там ночь с парнем, — она просто начинает возмущаться и говорить, что я тоже не обязана звонить ей на *ее* день рождения. Я просто выхожу из себя. Она не понимает, что я хочу, чтобы мы были ближе, но прежде всего мне надо знать, что я для нее что-то значу».

Чтобы сломать стену между ними, Лора прошерстила их биографии, пытаясь понять, какие факторы способствовали формированию их личностей: разница в возрасте, характер, влияние родительского развода. Она поняла, что «Бекки есть Бекки» и что та, наверное, всегда будет ставить себя во главу угла. Лора могла это принимать или не принимать, но ее сестра от этого бы не изменилась. Однако Лора могла измениться сама.

«Мы с Бекки никогда не будем так близки, как мне бы хотелось, — сказала мне Лора, — но она моя сестра, моя единственная сестра, и пусть лучше я буду поддерживать с ней хоть какие-то отношения, чем вообще никаких. Когда она ведет себя беспечно и требовательно, я напоминаю себе: “Она делает это не для того, чтобы достать меня; она такая со всеми и была такой с самого начала” — и пытаюсь отпустить это. Мне все равно не нравится, когда она со мной так поступает, но больше я не позволю ей ломать меня».

Трудно *не* сломаться, когда кто-то занимает все ваше пространство и не оставляет места вам. Но если вы сможете взглянуть на ситуацию со стороны и увидеть, в какой степени поведение обидчика характеризует его самого, а не вас, вам будет легче оставаться невозмутимыми, сохранить самооценку и подняться выше обиды.

Благодарности

Существует ли занятие более интимное, чем писать книгу со своим спутником жизни? Майкл, я прощаю тебя. Снова. За то, что ты выбирал из моей рукописи то, что представлялось мне замечательным (да что уж там, идеальным!) пассажем и предлагал задать себе четыре принципиальных вопроса: «Это интересно? Это существенно? Это логично? Можно ли выразить то же самое одним словом — одним слогом, — а не двумя?» Я прощаю тебя за то, что ты (почти) всегда оказывался прав, как бы меня это ни раздражало. Это было замечательное сотрудничество, не лишенное в том числе и дружеских ссор по поводу приемов и методов, при помощи которых можно облечь в плоть абстрактные психологические концепции.

Гейл Уинстон, мой замечательный редактор из HarperCollins, благодарю тебя за чуткость и доброту. Изабелла Бликер, мой агент, работать с тобой — неоценимое удовольствие.

Я благодарю моего бывшего духовного наставника, Израиля Штайна из Собрания Родефа Шалома в Бриджпорте, за его мудрость и теплые наставления. Я долго искала раввина, который помог бы мне залечить раны и вдохновил бы на проработку ясной и логичной модели прощения. Такого наставника я обрела в раввине Штайне — человеке ясного, незаурядного ума и моем дорогом, надежном друге.

Преподобный Гэри Уилбурн из Первой пресвитерианской церкви в Нью-Ханаане, благодарю вас за то, что уделили мне время, хотя на тот момент мы с вами были совершенно незнакомы. Вы великодушно пригласили меня в свой кабинет и поделились своими нестандартными и гуманными взглядами на прощение. Вашим прихожанам повезло, что у них есть такой духовный учитель, который способен на глубокое сопереживание и ищет исчерпывающие духовные ответы на их личные печали.

Порой вдохновение приходит из неожиданных источников. Мы с Майклом оба согласны, что в двух домах, которые мы снимали во время написания книги, мы провели самые продуктивные, творческие и счастливые дни. Мы хотим поблагодарить Мэри и Дэна Маффиа за то, что предоставили нам свой чудесный дом на Кейп-Коде, а также Эмили и Альберта Фоссбреннер из Ярдли — за ваш писательский коттедж, который мы оккупировали на День благодарения, и за то, что на этом вы не остановились и настояли, чтобы мы продолжили праздновать у вас дома.

У меня было множество наставников, благодаря которым я стала той, кем являюсь в личной и профессиональной сферах. Харриет Лернер, чей теплый, веселый, мудрый голос когда-то просто восхитил меня, стала моим близким другом и помогла научиться доверять собственному голосу. Аарон Бек учил меня когнитивно-поведенческой терапии и базовой помощи людям, которые захлебываются в эмоциональной боли. А Джеффри Янг разрешил мне использовать его модель терапии для работы с прощением. Я благодарю вас всех за центральную роль, которую вы сыграли в написании этой книги.

Конечно, без моих клиентов никакой книги бы не было. Я в долгу перед вами за то, что вы позволили мне быть свидетелем и участником вашего смелого поиска органичной эмоциональной реакции на ваши душевные раны. На моих глазах вы претворили в жизнь мудрость психолога Джеан Сейфер, которая писала: «Иногда людям необходимо разрешить себе не прощать и чувствовать то, что они чувствуют». Ваши отчаянные попытки найти решение, которое было бы здоровым и человечным — и которое не обяжет вас прощать нераскаявшегося

обидчика, — помогло мне прийти к радикально иному варианту — принятию. Вы научили меня, что ваш выбор не прощать «не означает побег от конфликта; вполне возможно, что этот шаг поможет прийти к его разрешению»[1].

Вы также научили меня, что иногда пострадавшей стороне действительно нужно разрешение простить — посмотреть на прощение как на поступок, для которого необходима храбрость, а не отчаяние или самоуничижение.

Наконец, я хочу поблагодарить экспертов в области прощения, которые стояли у истоков исследований. Считается, что люди, открытые всему новому, более склонны прощать. Я надеюсь, что те, чьи идеи я подвергла сомнению, открыты новым взглядам, простят меня и продолжат вести со мной диалог в поисках функциональной модели прощения, которая помогла бы реальным людям успешно пройти через несчастья, неизбежные в этой жизни.

Примечания

Введение

1. Выражаю благодарность рабби Исраэлю Штайну за этот рассказ. Вы также найдете его в книге: Kushner H. How Good Do We Have to Be? A New Understanding of Guilt and Forgiveness. New York: Little, Brown, 1997. P. 108.
2. Smedes L. The Art of Forgiving: When You Need to Forgive and Don't Know How. New York: Ballantine, 1996.
3. Beck A. Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility and Violence. New York: Perennial, 1999.
4. Schnur S. Beyond forgiveness: Women, can we emancipate ourselves from a model meant for men? // Lilith. 2001. № 26 (3). P. 16–19, 45.
5. Enright R. and the Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness and selfforgiveness // Counseling and Values. 1996, January. № 40. P. 107–126.
6. Smedes L. The Art of Forgiving: When You Need to Forgive and Don't Know How. New York: Ballantine, 1996.

7. Patton J. Forgiveness in pastoral care and counseling. См.: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.) Forgiveness: Theory, Research and Practice. New York: Guilford, 2000. P. 156–175, 281–295.
8. Herman J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence — from Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books, 1997.

Часть I

1. Emmons R. Personality and forgiveness. См.: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.) Forgiveness: Theory, Research and Practice. New York: Guilford, 2000. P. 156–175. См. также: Roberts R. Forgivingness // American Philosophical Quarterly. 1995. № 32. P. 289–306.
2. Хорни. Цит. по: Paris B. (Ed.) The Unknown Karen Horney: Essays on Gender, Culture and Psychoanalysis. New Haven: Yale University Press, 2000. P. 266.
3. Gilligan C. and Brown L. Meeting at the Crossroads: Women's Psychology and Girls' Development. Cambridge: Harvard University Press, 1992.
4. Wetzler S. Living with the Passive-Aggressive Man. New York: Fireside, 1992.
5. Там же.
6. Young J., Klosko J. and Weishaar M. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford, 2003.
7. Karen R. The Forgiving Self: The Road from Resentment to Connection. New York: Doubleday, 2001.
8. Woodman T. The role of forgiveness in marriage and marital adjustment // Dissertation Abstracts International. 1992. № 53 (4B), 2079. (University Microfilms No. DA9225999.). Цит. по: Gordon K., Baucom D. and Snyder D. The Use of Forgiveness in Marital Therapy. 2000. P. 212.
9. Katz J., Street A. and Arias I. Forgive and forget: Women's responses to dating violence. Poster presented at the Annual Conference of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, Washington, D. 1995, November. Цит. по: Gordon K., Baucom D. and Snyder D. The Use of Forgiveness in Marital Therapy. 2000. P. 224.

10. Thoresen C., Harris A. and Luskin F. Forgiveness and Health: An Unanswered Question. См.: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.) Forgiveness: Theory, Research, and Practice. New York: Guilford, 2000. P. 254–280.
11. Temochok L. and Dreher H. The Type C Connection: The Behavioral Links to Cancer and Your Health. New York: Random House, 1992.
12. Там же.
13. Lerner H. The Dance of Connection: How to Talk to Someone When You're Mad, Hurt, Scared, Frustrated, Insulted, Betrayed, or Desperate. New York: HarperCollins, 2001.
14. Там же.
15. Bass E. and Davis L. The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse. New York: Harper Perennial, 1994.
16. Young J., Klosko J. and Weishaar M. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford, 2003.
17. Jack D. Behind the Mask: Destruction and Creativity in Women's Aggression. Cambridge: Harvard University Press, 1999.

Часть II

1. Хорни. Цит. по: Paris B. (Ed.) The Unknown Karen Horney: Essays on Gender, Culture and Psychoanalysis. New Haven: Yale University Press, 2000. P. 257.
2. Там же. P. 265.
3. Beck A. Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility and Violence. New York: Perennial, 1999.
4. Witvliet C., Ludwig T. and Vander Laan K. Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology and health // Psychological Science. 2001, March. № 12 (2). P. 117–123.
5. Beck A. Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility and Violence. New York: Perennial, 1999.
6. McCullough M., Bellah C., Kilpatrick S. and Johnson Judith L. Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, wellbeing and the big five. PSPB. 2001, May. № 27 (5). P. 601–610.

7. Young J., Klosko J. and Weishaar M. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford, 2003.
8. Beck A. Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility and Violence. New York: Perennial, 1999.
9. American Psychiatric Association. Quick Reference to the Diagnostic Criteria from DSM-IV-TR. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000.
10. Emmons R. Personality and forgiveness. См.: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.) Forgiveness: Theory, Research and Practice. New York: Guilford, 2000. P. 156–175.
11. Там же.
12. Thoresen C., Harris A. and Luskin F. (2000). Forgiveness and Health: An Unanswered Question. 2000. См.: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.) Forgiveness: Theory, Research, and Practice. New York: Guilford, 2000. P. 254–280.
13. Fromm E. The Art of Loving. New York: Bantam, 1963.
14. Хорни. Цит. по: Paris B. (Ed.) The Unknown Karen Horney: Essays on Gender, Culture and Psychoanalysis. New Haven: Yale University Press, 2000. P. 263.
15. Karen R. The Forgiving Self: The Road from Resentment to Connection. New York: Doubleday, 2001.
16. Там же.
17. Хорни. Цит. по: Paris B. (Ed.) The Unknown Karen Horney: Essays on Gender, Culture and Psychoanalysis. New Haven: Yale University Press, 2000. P. 261.
18. Karen R. The Forgiving Self: The Road from Resentment to Connection. New York: Doubleday, 2001.
19. Maslow A. Toward a Psychology of Being. New York: Van Nostrand Reinhold, 1968.
20. Thoresen C., Harris A. and Luskin F. Forgiveness and Health: An Unanswered Question. См.: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.) Forgiveness: Theory, Research, and Practice. New York: Guilford, 2000. P. 254–280.
21. Witvliet C., Ludwig T. and Vander Laan K. Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology and health // Psychological Science 2001, March. № 12 (2). P. 117–123.

22. Хорни. Цит. по: Paris B. (Ed.) The Unknown Karen Horney: Essays on Gender, Culture and Psychoanalysis. New Haven: Yale University Press, 2000. P. 267.

Часть III

1. Herman J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence — from Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books, 1997.
2. Baldwin. Цит. по: Engel B. The Power of Apology: Healing Steps to Transform All Your Relationships. New York: Wiley, 2001. P. 87.
3. Efran J., Lukens M. and Lukens R. Language, Structure and Change: Frameworks of meaning in psychotherapy. New York: Norton, 1990.
4. Solomon R. and Higgins K. What Nietzsche Really Said. New York: Schocken, 2000. P. 191–192.
5. Beck A., Rush J., Shaw B. and Emery G. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford, 1979. P. 163–165.
6. Личное интервью, декабрь 2002.
7. KabatZinn J. Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. New York: Hyperion, 1994. P. 140.
8. Sanford D. E. I Can't Talk about It: A Child's Book about Sexual Abuse. Portland, OR: Multnomah, 1986.
9. Olio K. Recovery from sexual abuse: Is forgiveness mandatory? // Voices. 1992. № 28. P. 73–74, 78. Цит. по: Patton J. Forgiveness in pastoral care and counseling. 2000. P. 290.
10. McGoldrick M. and Carter B. Advances in coaching: Family therapy with one person // Journal of Marital and Family Therapy. 2001. № 27 (3). P. 281–300, 285.
11. Hargrave T. Families and Forgiveness: Healing Wounds in the Intergenerational Family. New York: Brunner Mazel, 1994. P. 30.
12. Steinem, New York Times.
13. Young J. and Klosko J. Reinventing Your Life: How to Break Free from Negative Life Patterns. New York: Dutton, 1993.

14. Karen R. The Forgiving Self: The Road from Resentment to Connection. New York: Doubleday, 2001.
15. Там же.
16. Там же.
17. Хорни. Цит. по: Paris B. The Unknown Karen Horney: Essays on Gender, Culture and Psychoanalysis. New Haven: Yale University Press, 2000. P. 273.
18. Beck A., Rush J., Shaw B. and Emery G. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford, 1979. P. 254–255.
19. Ellis A. and Grieger R. RET: Handbook of Rational-Emotive Therapy. New York: Springer, 1977; Ellis A. and Harper R. A New Guide to Rational Living. New York: Wilshire, 1975. P. 202–203.
20. Luskin F. Forgive for Good: A PROVEN Prescription for Health and Happiness. New York: Harper San Francisco, 2002. P. 46.
21. Beck J. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford, 1995. P. 119.
22. Beck A. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. P. 29–38.
23. Klein. Цит. по: Karen R. The Forgiving Self: The Road from Resentment to Connection. New York: Doubleday, 2001. P. 71.
24. Spring J. and Spring M. The flipflop factor // ICTN. 1989. № 5 (10). P. 1.
25. Scarf M. Intimate partners. Atlantic Monthly. 1986, November.
26. Spring J. After the Affair: Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful. New York: HarperCollins, 1997. P. 136.
27. Bowen M. On the differentiation of a self. См.: Family Therapy in Clinical Practice. New York: Aronson, 1978. P. 467–528.
28. McGoldrick M. and Carter B. Advances in coaching: Family therapy with one person // Journal of Marital and Family Therapy. 2001. № 27 (3). P. 281–300, 289.
29. Lerner H. The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships. New York: HarperCollins, 1985.
30. Karen R. The Forgiving Self: The Road from Resentment to Connection. New York: Doubleday, 2001.

31. Spring J. After the Affair: Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful. New York: HarperCollins, 1997. P. 136, 242–243.

Часть IV

1. Hargrave T. Families and Forgiveness: Healing Wounds in the Intergenerational Family. New York: Brunner Mazel, 1994. P. 15.
2. Mahzor for Rosh Hashanah and Yom Kippur. Rabbi Jules Harlow (Ed.). New York: Rabbinical Assembly, 1972. P. 129.
3. Евангелие от Матфея 5:44.
4. Enright R. and Reed G. A Process Model of Forgiving. May 18, 2002. P. 2. URL: www.forgiveness-institute.org.
5. Smedes L. Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve. San Francisco: Harper and Row, 1984. P. 133.
6. Smedes L. The Art of Forgiving: When You Need to Forgive and Don't Know How. New York: Ballantine, 1996. P. 59.
7. Yancey P. What's So Amazing about Grace? Grand Rapids: Zondervan, 1997. P. 210.
8. Там же. P. 25.
9. Там же. P. 26.
10. Евангелие от Матфея 5:23–24.
11. Mahzor for Rosh Hashanah and Yom Kippur. Rabbi Jules Harlow (Ed.). New York: Rabbinical Assembly, 1972. P. 438–439.
12. Tangney J., Wagner P., HillBarlow D., Marschall D. and Gramzow R. Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan // Journal of Personality and Social Psychology. 1996. № 70. P. 797–809. Цит. по: Exline J. and Baumeister R. Expressing forgiveness and repentance. См.: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.) Forgiveness: Theory, Research and Practice. New York: Guilford, 2000. P. 142–143.
13. Exline J. and Baumeister R. Expressing forgiveness and repentance. См.: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.) Forgiveness: Theory, Research and Practice. New York: Guilford, 2000. P. 133–155, 143.

14. Психолог Рой Баумайстер называет это «негативный уклон». Exline J. and Baumeister R. Expressing forgiveness and repentance, 2000. P. 140.
15. Shafir R. The Zen of Listening: Mindful Communication in the Age of Distraction. Wheaton: Quest, 2003. P. 89. Цитирует коммуникационную модель Альберта Меграбяна.
16. Jordan J. Keynote presentation at the Love and Intimacy Conference, Los Angeles, CA. 2001.
17. Engel B. Making amends // Psychology Today. 2002, July/August. P. 42.
18. Flanigan B. Forgiving the Unforgivable: Overcoming the Bitter Legacy of Intimate Wounds. New York: Macmillan, 1992. P. 107.
19. New York Times International. 2001. P. 1, 4.
20. Flanigan B. Forgiving Yourself: A Step-by-Step Guide to Making Peace with Your Mistakes and Getting On with Your Life. New York: Macmillan, 1996.
21. Madanes C. Sex, Love and Violence: Strategies for Transformation. New York: Norton, 1990. P. 54.
22. Flanigan B. Forgiving Yourself: A Step-by-Step Guide to Making Peace with Your Mistakes and Getting On with Your Life. New York: Macmillan, 1996. p. 155.
23. Pittman F. Private Lies: Infidelity and the Betrayal of Intimacy. New York: Norton, 1989. P. 53.
24. New York Times. April 2001.
25. Beck A., Rush J., Shaw B. and Emery G. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford, 1979. P. 163–165.
26. Рабби Исраэль Штайн, личное общение.
27. Mauger P., Perry J., Freedman T., Grove D., McBride A. and McKinney K. The measurement of forgiveness: Preliminary research // Journal of Psychology and Christianity. 1992. № 11. P. 170–180.
28. Lerner H. The Dance of Connection: How to Talk to Someone When You're Mad, Hurt, Scared, Frustrated, Insulted, Betrayed, or Desperate. New York: HarperCollins, 2001. P. 198.
29. Enright R. and the Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness and selfforgiveness // Counseling and Values. 1996, January. № 40. P. 107–126.

30. Frady M. Martin Luther King, Jr. New York: Lipper/Viking, 2002. Рецензия Malcomson S. Martin Luther King, Jr. // The New York Times Book Review. King for Beginners. 2002. P. 10.
31. Malcomson S. Martin Luther King, Jr. // The New York Times Book Review. King for Beginners. 2002. P. 10.
32. Schimmel S. Wounds Not Healed by Time: The Power of Repentance and Forgiveness. New York: Oxford, 2002. P. 124–125.
33. Enright R. and the Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness and selfforgiveness // Counseling and Values. 1996, January. № 40. P. 107–126.
34. Из фильма Gandhi. Цит. по: Karen R. The Forgiving Self: The Road from Resentment to Connection. New York: Doubleday, 2001. P. 223.
35. Karen R. The Forgiving Self: The Road from Resentment to Connection. New York: Doubleday, 2001.
36. Spring J. After the Affair: Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful. New York: HarperCollins, 1997. P. 244.
37. Kohlberg L. Moral stages and moralization: The cognitive developmental approach. См.: Lickona T. Moral Development and Behavior: Theory, Research and Social Issues. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1976. P. 31–53
38. Enright R. and the Human Development Study Group. The moral development of forgiveness. См.: Kurtines W. and Gewirtz J. (Eds.) Handbook of Moral Behavior and Development, 1. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1991. P. 123–152, 138.
39. Flanigan B. Forgiving Yourself: A Step-by-Step Guide to Making Peace with Your Mistakes and Getting On with Your Life. New York: Macmillan, 1996. P. 76.
40. Smedes L. The Art of Forgiving: When You Need to Forgive and Don't Know How. New York: Ballantine, 1996. P. 167.
41. Nietzsche F. W. The Genealogy of Morals. P. Watson (Trans.). London: S.P.C.K., 1887.
42. Boszormenyi-Nagy I. Foundations of Contextual Therapy: Collected Papers of Ivan Boszormenyi-Nagy, M.D. New York: Brunner/Mazel, 1987. См: Patton J. Forgiveness in pastoral care and counseling, 2000. P. 287.

43. Schnur S. Beyond forgiveness: Women, can we emancipate ourselves from a model meant for men? // Lilith. 2001. № 26 (3). P. 18.
44. Herman J. Just dignity // American Prospect. 2000. January 31. № 11 (9).
45. Kushner H. S. Living a Life that Matters: Resolving the Conflict between Conscience and Success. New York: Knopf, 2001. P. 79–80.
46. Johnson S. Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening Attachment Bonds. New York: Guilford, 2002. P. 121.
47. Patton J. Forgiveness in pastoral care and counseling. См.: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.) Forgiveness: Theory, Research and Practice. New York: Guilford, 2000. P. 281–295, 288.
48. Johnson S., Makinen J. and Millikin J. Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy // Journal of Marital and Family Therapy. 2001, April. № 27 (2). P. 145–155, 147.
49. Gottman J. and Nan S. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Crown/Three Rivers, 1999. P. 161.
50. Malcolm W. and Greenberg L. Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy. См.: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.) Forgiveness: Theory, Research, and Practice. New York: Guilford, 2000. P. 179–202, 180.
51. Bachelard G. Цит. по: Deena Metzger (Ed.), Writing for Your Life: A Guide and Companion to the Inner Worlds. New York: Harper San Francisco, 1992.
52. Egbert L., Battit G., Welch C. and Bartlett M. Reduction of postoperative pain by encouragement and instruction of patients // New England Journal of Medicine. № 270. P. 825–827. Цит. по: Benson H. Timeless Healing: The Power of Biology and Belief. New York: Simon and Schuster/Fireside, 1996. P. 36.
53. Люди гораздо чаще склонны прощать обидчика, если он выражает искреннее раскаяние и старается исправить вред, который причинил (Exline J. and Baumeister R. Expressing forgiveness and repentance. 2000.) Они также склонны прощать, если чувствуют к обидчику эмпатию или находятся с ним в близких отношениях (McCullough M., Rachal K., Sandage S., Worthington E., Brown S. and Hight T. Interpersonal forgiving in close relationships. II: Theoretical elaboration and measurement // Journal of Personality and Social Psychology. 1998. № 75. P. 1586–1603.)

Приложения

1. Young J., Klosko J. and Weishaar M. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford, 2003. P. 9. Я безмерно благодарна доктору Джеффри Янгу, который позволил мне применить его модель терапии к процессу прощения, а также дал бесценные комментарии в процессе подготовки рукописи этой книги.
2. Young J. and Klosko J. Reinventing Your Life: How to Break Free from Negative Life Patterns. New York: Dutton, 1993. P. 161–162.
3. Там же. P. 163.

Благодарности

1. Safer J. Forgiving and Not Forgiving: A New Approach to Resolving Intimate Betrayal. New York: Avon, 1999.

Научно-популярное издание
Психология МИФ. Ответы внутри тебя

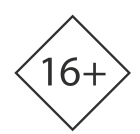
Спринг Джанис

Смелость прощать и свобода этого не делать
Ключ к освобождению от эмоциональной боли

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Наталья Довнар*
Литературный редактор *Екатерина Закомурная*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Ольга Пожарова*
Верстка *Владимир Снеговский*
Корректоры *Анна Угрюмова, Анна Быкова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifbooks



Как пережить обиду и предательство? Нужно ли быть снисходительным к тому, кто причинил боль? И можно ли не прощать и не испытывать из-за этого чувство вины?

Джанис Спринг рассказывает, как набраться смелости, разобраться в своих чувствах и понять, что вы не обязаны прощать, если не хотите. Вы научитесь говорить о своих чувствах и о том, какую испытываете боль. В этой мудрой и заботливой книге вы найдете много интересных примеров и конкретных рекомендаций о том, как справляться с разрушительным воздействием боли и ненависти к обидчику. Вы сможете примириться с другими и с самим собой, простив или нет.

Эта книга для тех, кто хочет:
— избавиться от боли и очистить голову от эмоционального мусора — обид, гнева, отвращения и стыда;
— освободиться от горького и навязчивого желания мести;
— научиться жить в мире с собой и принять то, что произошло;
— жить полноценной жизнью.



МИФ mann-ivanov-ferber.ru @mifbooks